



**AKTIVITAS OLAHRAGA REKREASI DI *CAR FREE DAY*
RINDAM IV DIPONEGORO KOTA MAGELANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Agus Tri Wibowo
6102415062

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2020**

ABSTRAK

Agus Tri Wibowo. 2020. Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes

Kata kunci: Olahraga rekreasi, *Car Free Day*

Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur banyak dilakukan masyarakat terutama di perkotaan, karena olahraga rekreasi dipandang dapat memenuhi kebutuhan akan nilai kesehatan dari aspek fisik, mental, dan sosial. Olahraga rekreasi sekarang bukan hanya menjadi kebutuhan sekunder bagi seseorang, melainkan sudah bergeser menjadi kebutuhan primer dan sudah menjadi gaya hidup (*lifestyle*) dalam kehidupan. Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah jenis aktivitas olahraga, motivasi pelaku olahraga dan kontribusinya bagi masyarakat, serta potensi lingkungan fisik yang bisa diakses masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan dan mengkaji jenis aktivitas olahraga rekreasi, motivasi masyarakat, kontribusi olahraga rekreasi dan potensi lingkungan fisik yang dapat diakses oleh masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Teknik pengumpulan data melalui metode survei dengan pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah teknik kualitatif dengan model analisis interaktif, meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian : 1) Jenis aktivitas olahraga rekreasi masyarakat akhir pekan dan hari libur jalan kaki, *jogging*, bersepeda dan senam aerobik. 2) Motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur adalah untuk menjaga kebugaran tubuh, untuk *refreshing*, berekreasi bersama keluarga, untuk mengisi waktu luang, untuk mencari kuliner. 3) Kontribusi olahraga rekreasi terhadap nilai-nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial meliputi dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat mengurangi *stress* dan depresi, serta sebagai media berkomunikasi dengan komunitas dan lingkungan. 4) Potensi lingkungan fisik yang dapat diakses oleh masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi adalah kondisi lingkungan yang aman dan nyaman serta tersedianya sarana dan prasarana berupa fasilitas *jogging track*, *restock*, lapangan dan toilet.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah 1) Aktivitas olahraga jalan kaki paling banyak diminati oleh masyarakat karena murah, meriah dan terjangkau oleh semua lapisan masyarakat. 2) Dapat memberikan kontribusi bagi nilai-nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial. 3) Potensi lingkungan yang aman, nyaman dan tersedianya sarana prasarana yang memadai. Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah masyarakat diharapkan memiliki kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan, menjaga fasilitas olahraga yang tersedia serta dapat menjaga lingkungan agar tetap nyaman digunakan untuk berolahraga.

ABSTRACT

Agus Tri Wibowo. 2020. Recreational Sport Activities in Car Free Day Rindam IV Diponegoro Magelang City 2019. Thesis. Majoring in Physical Education, Health, and Recreation. Faculty of Sport. Semarang State University. Advisor: Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.

Keyword: *Recreational Sports, Car Free Day*

Recreational sport activities on weekend and holiday are mostly done by people especially in city, since recreational sport is regarded can fulfill the need of health from physic, mental, and social aspects. Recreational sport nowadays is not only as a secondary need but it becomes a primary one and lifestyle. The statement problem in this research is: what is the kind of sport activity, motivation of sport players and their contributions to public and also environment potential which can accessed by people in doing recreational sport on weekend and holidays.

This research using descriptive qualitative method; a research procedure which produce description data in the form of written and spoken statement from people and behavior observed. Data collection technique through survey method by observation, interview, and documentation. The used of data analysis is qualitative technique by interaction analysis model, such as: data collection, data reduction, data serving and conclusion.

The research result: 1) The kinds of public recreational sport activity on weekend and holidays are walking, jogging, cycling, and aerobic. 2) The motivation of doing that sport are to be healthy, refreshing, recreation, fulfilling spare time, and culinary. 3) The contribution of that sports in physic, mental, and social aspects are to get their body be healthy, reduce stressing of depression, and as a communication media in community and environment. 4) Physical environment potential which can be accessed by people in doing recreational sport activity is a safe and comfortable environment condition and availability of adequate facilities and infrastructure.

The conclusion of the research are 1) Walking is the most interesting activity because of the cheapness and it can be done by all people. 2) Sport can give contribution for health in the aspects of physics, mental, and social. 3) Environmental potential is safe and comfortable and facilities and infrastructure are adequate. As for the advice given by the researcher is people are expected to have awareness to maintain the sports facilities available and can keep environment comfortable for doing sport activity.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Agus Tri Wibowo

NIM : 6102415062

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV
Diponegoro Kota Magelang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2019

Yang menyatakan,

Agus Tri Wibowo

NIM. 6102415062

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

“Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan dan Hari Libur di Kota Magelang”

Disusun oleh :

Nama : Agus Tri Wibowo

NIM : 6102415062

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah Disetujui Dan Disahkan Oleh Pembimbing Untuk Diajukan Dalam Sidang
Kepada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Semarang Pada :

Hari :

Tanggal :

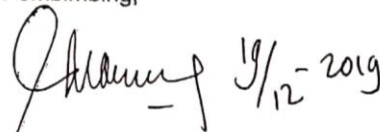
Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197002231995122001

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes

NIP. 195906031984032001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Agus Tri Wibowo NIM 6102415062 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 16 Januari 2020.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Teguh Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Rumini, M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Dewan Penguji

1. Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 197201271998021001

(Penguji 1)



2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508252008121001

(Penguji 2)



3. Dr. Endang Sri Hanani M.Kes.
NIP. 195906031984032001

(Pembimbing)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(QS. Al-Baqarah: 286)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah: 6)

PERSEMBAHAN :

1. Untuk kedua orang tua dan kakak-kakakku yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa kepada saya
2. Keluarga besar dan sahabat terbaikku
3. Teman-teman PGPJSD angkatan 2015
4. Keluarga besar PJKR FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-NYA kepada peneliti, sehingga peneliti mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang”.

Dalam penyusunan skripsi banyak pihak yang memberikan bantuan baik moral dan material, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk serta arahan sehingga terselesaikanya penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu selama duduk di bangku kuliah selama ini.
6. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Agus Ridwanto, BT yang telah memberikan ijin penelitian di Rindam IV Diponegoro, Kota Magelang
8. Teman-teman FIK UNNES atas segala kesempatan, bimbingan dan pengalaman selama ini.
9. Sahabat seperjuangan PJKR (PGPJSD B) angkatan 2015 yang selalu menemani dan mewarnai bangku perkuliahan.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca.

Semarang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.2 Olahraga	6
2.1.2.1 Pengertian Olahraga.....	7
2.1.2.2 Klasifikasi Olahraga	9
2.1.2.3 Manfaat Olahraga	10
2.1.2.4 Jenis-Jenis Aktivitas Olahraga	13
2.1.2.5 Sarana dan Prasarana Olahraga	14
2.1.3 Rekreasi.....	15
2.1.4 Olahraga Rekreasi	18
2.1.4.1 Pengertian Olahraga Rekreasi	18
2.1.4.2 Ruang Lingkup Olahraga Rekreasi	19
2.1.4.3 Bentuk-Bentuk Olahraga Rekreasi.....	19
2.1.4.4 Tujuan Olahraga Rekreasi	20
2.1.4.5 Peran Olahraga Rekreasi Sebagai Media Membentuk Karakter dan Kepribadian	20
2.1.5 Motivasi Olahraga	21
2.1.5.1 Jenis Motivasi	22
2.1.6 Masyarakat	23

2.1.6.1	Pengertian Masyarakat	23
2.1.6.2	Unsur-Unsur Masyarakat	24
2.1.6.3	Peran Serta Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga	24
2.1.7	Waktu Luang/ <i>Leisure Time</i>	25
2.1.8	Ruang Terbuka/ <i>Open Space</i>	28
2.2	Kerangka Konseptual.....	29
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Pendekatan Penelitian	41
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	41
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	41
3.2.2	Sasaran Penelitian.....	41
3.3	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	42
3.3.1	Instrumen Penelitian	42
3.3.2	Metode Pengumpulan Data.....	43
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	47
3.5	Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	50
4.2	Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	68
5.2	Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....		70
LAMPIRAN.....		74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi.....	2
1.2 Fasilitas dan Potensi Lingkungan Aktivitas Olahraga Rekreasi Di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro.....	3
2.1 Daftar Jurnal Yang Relevan Dalam Penelitian	32
4.1 Motivasi Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	29
3.1 Teknik Analisis Data	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	74
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	75
3. Surat Izin Penelitian	76
4. Surat Keterangan Penelitian	77
5. Matriks Pengamatan	78
6. Kisi-Kisi Wawancara	79
7. Pedoman Wawancara.....	81
8. Matriks Pengumpulan Data	83
9. Matriks Analisis Data	87
10. Data Informan Penelitian.....	96
11. Dokumentasi Penelitian	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan banyak dilakukan masyarakat terutama di perkotaan. Karena olahraga rekreasi dipandang dapat memenuhi kebutuhan akan nilai-nilai kesehatan dari aspek fisik, mental, dan sosial. Olahraga rekreasi sekarang bukan hanya menjadi kebutuhan sekunder bagi seseorang, melainkan sudah bergeser menjadi kebutuhan primer dan sudah menjadi gaya hidup atau *lifestyle* bagi seseorang.

Menurut Dhimas Bagus Dharmawan dalam Jurnal Keolahragaan (2018:11-19) fenomena budaya olahraga di masyarakat diyakini tidak semata-mata sebagai aktivitas penunjang kesehatan, tetapi juga penunjang kebutuhan bermasyarakat yang di dalamnya dapat melekat nilai-nilai kebugaran kesehatan, psikologis, dan sosio-budaya. Olahraga dapat memberikan kontribusi nyata yang sangat berharga dan memberikan inspirasi bagi kesejahteraan dan kelangsungan hidup manusia dari aspek jasmani, rohani dan sosial. Makna yang terkandung dalam aktivitas olahraga ini tidak sekedar pendidikan dan prestasi yang bersifat fisik, tetapi lebih luas terkait dengan tujuan secara menyeluruh, serta dapat memberikan kontribusi terhadap kehidupan bagi setiap individu dalam aspek fisik, mental dan sosial.

Menurut Diego Satriawan dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation* (2015:1666-1672) masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, dan terlebih meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olah fisik yang spontan acap kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Hal

ini berjalan seiring paradigma serta kebutuhan masyarakat yang serba cepat dalam menjalankan aktivitas. Jenis aktivitas ini tidak bersifat baku sesuai aturan olahraga seperti pada umumnya dan membutuhkan sarana yang paten, akan tetapi lebih ke arah aktivitas fleksibel dan menyenangkan.

Dari dua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga yang bersifat rekreatif kini banyak digemari oleh masyarakat karena memberikan kontribusi dalam membangun kesejahteraan bagi kehidupan dari aspek fisik, mental, dan sosial. Makna yang terkandung dalam olahraga bukan sekedar pendidikan dan prestasi yang bersifat fisik tetapi lebih luas yaitu terkait dengan kecenderungan olahraga masyarakat untuk memberikan kontribusi dalam kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 7 April 2019, diperoleh informasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan jenis aktivitas olahraga rekreasi masyarakat. Adapun aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang diminati oleh masyarakat jalan kaki, *jogging*, bersepeda, dan senam aerobik. Minat masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi juga cukup tinggi. Masyarakat sangat antusias dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir peka, dilihat dari jumlah pelaku olahraga rekreasi yang hadir di Rindam IV Diponegoro.

Hasil pengamatan peneliti, dapat diinformasikan pelaku aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro dapat dilihat dalam tabel 1.1.

Tabel 1.1 Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi di *CFD* Rindam IV Diponegoro

No	Jenis Aktivitas	Jenis Kelamin		Kelompok Usia			
		L	P	Anak	Remaja	Dewasa	Lansia
1	Jalan kaki	75	25	10	20	50	20

2	<i>Jogging</i>	20	10	-	25	5	-
3	Bersepeda	11	2	-	3	10	-
4	Senam aerobik	-	40	-	-	30	10

Di kawasan Rindam IV Diponegoro terdapat berbagai macam fasilitas pendukung untuk kegiatan olahraga. Hal ini tentu dapat meningkatkan daya tarik masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi terutama di akhir pekan. Fasilitas pendukung yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro dapat dilihat dalam tabel 1.2. Area Rindam IV Diponegoro juga terbilang bersih dan aman karena tempatnya berada di kawasan militer. Banyak masyarakat yang memilih datang ke Rindam IV Diponegoro karena tertarik dengan keramaian serta kebersihan tempatnya.

Tabel 1.2 Fasilitas dan Potensi Lingkungan Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

No	Fasilitas	Deskripsi
1	<i>Jogging track</i>	Kondisi <i>jogging track</i> di Rindam IV Diponegoro cukup baik dan terawat. Permukaan <i>jogging track</i> dilapisi tanah yang padat sehingga cukup nyaman digunakan untuk berlari. Ukuran <i>jogging track</i> juga sudah sesuai dengan standar, yaitu 400m untuk satu putaran
2	<i>Restock</i>	Terdapat beberapa <i>restock</i> yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro. Kondisi <i>restock</i> juga cukup baik dan terawat sehingga dapat digunakan oleh para pelaku aktivitas olahraga
3	Halaman	Halaman yang tersedia cukup luas. Permukaan lapangan terbuat dari paving yang rapi, sehingga dapat digunakan untuk senam aerobik.
4	Lapangan	Terdapat lapangan sepakbola di tengah Kompleks Rindam IV Diponegoro. Lapangan dilapisi dengan rumput yang cukup baik dan terawat
5	Lapangan bola voli	Tersedia dua lapangan bola voli yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat untuk olahraga. Kondisi lapangan volly kurang terawat, garis dan net yang ada sudah terlihat rusak.

6	Toilet	Terdapat dua toilet di kompleks Rindam IV Diponegoro yang bisa diakses oleh masyarakat. Kondisi toilet cukup bersih dan terawat.
7	Lahan Parkir	Tersedia beberapa titik tempat parkir untuk para pengunjung <i>Car Free Day</i> Kota Magelang. Lahannya cukup luas dan aman, karena berada di kawasan militer.

Hasil observasi awal tersebut, dapat memberikan gambaran bahwa dalam aktivitas olahraga rekreasi diperlukan fasilitas dan lingkungan yang dapat diakses oleh masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi. Sehingga penulis mengambil tema yang sesuai dengan judul Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang.”

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus masalah, pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Jenis aktivitas olahraga rekreasi apa saja yang dilakukan masyarakat di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro?
2. Apa motivasi pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro?
3. Apa kontribusi aktivitas olahraga rekreasi masyarakat terhadap nilai-nilai kesehatan dari aspek fisik, mental, dan sosial?
4. Bagaimana potensi lingkungan fisik yang dapat diakses masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day*?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan dan mengkaji jenis aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro
2. Mendeskripsikan dan mengkaji motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro
3. Mendeskripsikan dan mengkaji kontribusi olahraga rekreasi terhadap nilai-nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental, dan sosial.
4. Mendeskripsikan dan mengkaji potensi lingkungan fisik yang dapat diakses pelaku olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian “Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang”, diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1.5.1 Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan ranah keilmuan yang dapat membantu mengembangkan pengetahuan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga rekreasi.

1.5.2 Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini dapat mendorong dan membudayakan masyarakat untuk hidup sehat melalui aktivitas olahraga rekreasi serta dapat memberikan informasi bagi para pelaku olahraga tentang kontribusi olahraga rekreasi bagi kesehatan apabila dilakukan secara rutin dan kontinyu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Aktivitas Fisik

Aktivitas merupakan banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan dan pikiran dalam tindakan yang spontan (Sumardi Suryabrata, 2011:97).

Menurut Nyoman Ali dan Gusti Lanang dalam Jurnal Medika Udayana (2014:1-13) aktivitas fisik merupakan semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik, kegiatan masyarakat dan aktivitas diwaktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi.

Menurut Putri Anindita dkk, dalam Jurnal Kesehatan Andalas (2016:522-527) aktivitas fisik berperan penting dalam usaha pencegahan penyakit tidak menular. Terutama pada negara berkembang yang sebagian besar dari total pengeluaran energi masyarakat digunakan dalam bekerja dan transportasi daripada olahraga.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan atau gerakan tubuh yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi.

2.1.2 Olahraga

Menurut Budi Oktavian Yuliyanto dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations* (2018:1-6) olahraga mempunyai arti dan nilai karena berada dalam konteks semua aspek kehidupan sosial, seperti politik,

ekonomi, agama, pendidikan dan kebudayaan. Kebudayaan sosial ini dapat berpotensi menentukan perkembangan pendidikan jasmani, olahraga, rekreasi dan sosial.

Menurut Soegiyanto dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (2013:18-24) olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Oleh sebab itu Komite Olahraga Internasional (IOC) sejak tahun 1983 telah mempromosikan program yang disebut dengan *Sport for All*, olahraga bagi seluruh masyarakat. Program ini bertujuan mendorong terwujudnya suatu kondisi dimana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, pembedaan jenis kelamin maupun perbedaan kondisi sosial ekonomi. Melalui program olahraga untuk masyarakat ini diharapkan akan lebih menyebarkan manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh dari semua masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur.

Menurut Beni Adhi Ristanto dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation* (2013:1142-1146) pada hakekatnya olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan tidak berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah, akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia.

2.1.2.1 Pengertian Olahraga

Menurut Ateng (1993) dalam Husdarta (2014:145) bahwa olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi

raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Manfaat berolahraga yaitu untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat serta bugar.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga adalah setiap orang dan atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaan, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3).

Dengan demikian, olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan mengolah tubuh yang bertujuan untuk membuat raga menjadi matang dalam aspek jasmani, rohani maupun sosial. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara.

Menurut Gilang Okta Prativi dalam *Journal of Sport Sciences and Fitness* (2013:32-36) aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.

Menurut Said Junaidi dalam *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (2011:17-21) seseorang dikatakan bugar jika ia sehat dan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki semangat untuk menikmati waktu santai atau kegiatan lain. Berolahraga adalah “peluru ajaib” untuk memastikan tetap panjang umur dan

mendapatkan kualitas hidup yang baik. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa salah satu cara terbaik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menangkal masalah kesehatan adalah dengan berolahraga.

2.1.2.2 Klasifikasi Olahraga

Dalam Husdarta (2014:148-149) istilah olahraga ditinjau dari tujuannya dapat digolongkan bermacam-macam antara lain :

1. Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3). Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan.

2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3).

3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3).

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga merupakan olahraga prestasi. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki ketrampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non atlet (Husdarta, 2014:149).

4. Olahraga Rehabilitasi/Kesehatan

Olahraga rehabilitasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk penyembuhan pasca cedera, dan biasanya dilakukan dibawah pengawasan tim medis atau dokter olahraga. Menurut KDI Keolahragaan (2002) olahraga rehabilitasi adalah jenis kegiatan olahraga atau latihan jasmani yang menekankan pada tujuan yang bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.

Menurut Dian Windarwati dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation* (2014:1010-1012) bermain, berolahraga, dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai sebagai relaksasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan, sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Tujuannya adalah mengembangkan lingkungan yang lebih baik bagi kesehatan dan aman bagi mereka yang bekerja, belajar, dan bertempat tinggal.

2.1.2.3 Manfaat Olahraga

Menurut Ipang Setiawan, dkk dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations* (2017:133-139) olahraga dapat memberikan kontribusi nyata yang sangat berharga dan memberikan inspirasi bagi kesejahteraan dan

kelangsungan hidup manusia dari aspek fisik, mental dan sosial. Makna yang terkandung dalam aktivitas olahraga ini tidak sekedar pendidikan dan prestasi, melainkan lebih luas terkait dengan tujuan secara menyeluruh, serta dapat memberikan kontribusi terhadap kehidupan bagi setiap individu dalam aspek fisik, mental dan sosial.

Menurut Aperoniska dalam Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (2014:74-78) kesegaran jasmani mempunyai manfaat yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Lukman Baharudin dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (2016:236-241) aktivitas olahraga dapat meningkatkan kemampuan gerak seseorang. Gerak merupakan kemampuan dasar yang dimiliki manusia sejak lahir. Gerak juga sangat berperan dalam melakukan aktivitas olahraga, karena aktivitas olahraga juga bagian dari pada gerak.

Meiria Zuraida, dkk dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (2016:73-81) berpendapat bahwa secara jasmaniah, olahraga mampu memelihara kesehatan dan kebugaran agar lebih baik. Melakukan olahraga yang teratur dan terjadwal dengan baik akan dapat meningkatkan percaya diri (*self confidence*) dan mengurangi perasaan gelisah.

Selain beberapa pendapat diatas, melakukan aktivitas olahraga juga akan memperoleh kesehatan dalam beberapa aspek, antara lain aspek fisik, aspek mental dan aspek sosial. Adapun manfaat olahraga sebagai berikut:

1. Aspek Fisik

Menurut Odih Fahruzi dkk. dalam Jurnal Muara (2017:84-90) dengan berolahraga kita dapat mencapai kebugaran jasmani yang menunjang kesehatan fisik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Menurut Yudik Prasetyo dalam Jurnal Medikora (2013:219-228) aktivitas olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas, dan lain-lain. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan.

2. Aspek Mental

Menurut Ayuningtyas dkk dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (2018:1-10) kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi bagi komunitas mereka.

Menurut Jaroslaw, et al dalam *Journal of Physical Education and Sport* (2019:2096-2099) aktivitas fisik dapat mengurangi gejala *neurologis*, meningkatkan kualitas hidup, suasana hati dan fungsi organ. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Partisipasi aktif dalam aktivitas olahraga rekreasi dapat mengurangi stres, depresi, kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi.

3. Aspek Sosial

Menurut Zulkarnaen dalam Jurnal Motion: *Jurnal Research Physical Education* (2010:1-10) aktivitas olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya. Hal tersebut mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut .

Kebugaran sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan, keluarga, dan masyarakat. Bila seseorang melakukan aktivitas olahraga rekreasi secara rutin dan kontinyu maka seseorang itu akan memiliki harapan akan nilai-nilai sosial seperti interaksi dengan sesama, percaya diri, dan tolong menolong sehingga dapat menimbulkan nilai kebersamaan dan kepedulian terhadap lingkungan.

2.1.2.4 Jenis-Jenis Aktivitas Olahraga

Menurut Bouchard, Claude (1992:11), aktivitas fisik terdiri dari:

1. Aktivitas fisik di waktu luang merupakan suatu kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor yang dilakukan di waktu senggang sehingga tidak mengganggu kegiatan sehari-hari.
2. Latihan fisik merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan serta memelihara kebugaran tubuh.
3. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar yang biasanya digunakan untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga

4. Pekerjaan yaitu pengeluaran energi melalui aktivitas jasmani pekerjaan memberikan manfaat bagi metabolisme tubuh yang baik.

Olahraga baik dalam arti upaya untuk menyempurnakan aktivitas fisik (jasmani) mencakup lima kegiatan yang beragam antara lain :

1. Kesehatan yaitu olahraga yang bertujuan untuk penyembuhan cedera, rehabilitasi, revalidasi dan lain-lain.
2. Pendidikan jasmani merupakan salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.
3. Rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan diwaktu luang sehingga akan memperoleh kepuasan secara emosional.
4. *Sport* adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, maupun diri sendiri.
5. Tari adalah seni yang tergolong aktivitas fisik atau jasmani. Dengan melakukan gerakan tari, berarti seseorang tersebut juga melakukan aktivitas fisik (Abdulkadir Ateng, 2003:45-46).

2.1.2.5 Sarana dan Prasarana Olahraga

Sarana dan prasarana olahraga merupakan kebutuhan yang sangat vital untuk melakukan aktivitas olahraga. Maka dari itu diperlukan ketersediaan akan sarana dan prasarana olahraga yang baik dan memadai, karena hal tersebut dapat meningkatkan partisipasi dan ketertarikan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga.

1. Sarana Olahraga

Menurut Soepartono (2000:6) sarana merupakan terjemahan dari facilities, yaitu sesuatu yang digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan aktivitas

olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

a. Peralatan

Peralatan adalah sesuatu yang digunakan untuk mendukung berjalannya suatu kegiatan olahraga. Peralatan pada umumnya memiliki masa manfaatnya lebih lama jika dibandingkan dengan perlengkapan. Contohnya palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda, dan lain-lain.

b. Perlengkapan

Perlengkapan merupakan kebutuhan prasarana yang dapat digunakan berulang-ulang. Contohnya net, bendera, garis, bola, dan lain-lain.

2. Prasarana Olahraga

Prasarana dalam olahraga adalah sesuatu yang mempermudah dan memperlancar tugas serta memiliki sifat yang relatif permanen dan susah dipindahkan. Contohnya seperti lapangan sepakbola, lapangan atletik, gedung olahraga dan lain-lain.

Prasarana bukan hanya terbatas pada hal-hal yang terkait dengan arena kegiatan olahraga saja, namun segala sesuatu yang ikut memperlancar jalannya aktivitas olahraga juga termasuk prasarana (Soepartono, 2000:43).

2.1.3 Rekreasi

Menurut Agung Sunarno dalam Jurnal Ilmu Keolahragaan (2016:1-11) rekreasi berasal dari bahasa latin *re-creare*, yang secara harfiah berarti “berkreasi kembali” yaitu kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan umum yang dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, dan hobi, kegiatan rekreasi pada umumnya dilakukan di akhir pekan atau hari libur.

Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang atau secara bersama-sama dengan orang lain, dalam waktu senggang (luang) secara sadar serta sukarela untuk mendapatkan kesenangan, kepuasan, serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera.

Dari pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan selama waktu senggang, baik secara individu maupun kelompok, sifatnya bebas dan dilakukan tanpa paksaan sehingga akan menimbulkan rasa senang, puas, dan kembali segar secara jasmani maupun rohani.

Adapun jenis-jenis rekreasi menurut Jay B. Nash adalah sebagai berikut:

1. Pariwisata: Pariwisata atau turisme adalah suatu kegiatan perjalanan yang dilakukan dengan tujuan liburan atau rekreasi, dan juga persiapan yang dilakukan untuk kegiatan ini. Menurut Organisasi Pariwisata Dunia, seorang turis atau wisatawan adalah seseorang yang melakukan perjalanan paling tidak sejauh 80km (50 mil) dari rumahnya dengan tujuan rekreasi.
2. Olahraga: Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalnya olahraga tradisional dan modern)
3. Permainan: Permainan adalah sebuah kegiatan rekreasi dengan tujuan bersenang-senang. Mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama.
4. Hobi: Hobi adalah kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang untuk menenangkan pikiran seseorang. Tujuan hobi adalah untuk memenuhi keinginan dan mendapatkan kesenangan.

Adapun tujuan dari rekreasi itu sendiri, antara lain:

1. Menciptakan dan membina hubungan manusia

2. Mempertahankan kelestarian alam
3. Mempertahankan nilai-nilai budaya
4. Kesenangan dan kepuasan karena dapat memenuhi rasa ingin tahu
5. Memulihkan kesehatan jasmani dan rohani

Terdapat beberapa ciri-ciri rekreasi, yaitu:

1. Bersifat fisik, mental dan emosional
2. Tidak memiliki bentuk atau macam tertentu
3. Dapat membangkitkan rasa gembira, senang maupun puas
4. Dilaksanakan pada waktu senggang
5. Dilaksanakan tanpa paksaan

Peranan rekreasi dalam kehidupan sosial antara lain:

1. Mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya
2. Mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana
3. Mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung diantara anggota kelompok
4. Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, lingkungannya, dan mencegah munculnya kegiatan negatif
5. Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktik lingkungan yang sehat

2.1.4 Olahraga Rekreasi

2.1.4.1 Pengertian Olahraga Rekreasi

Menurut Kasriman dalam Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2017:72-78) olahraga rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat secara jasmani maupun rohani. Olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Manusia pada hakikatnya tidak terlepas dari kegiatan olahraga rekreasi, tujuan dari kegiatan ini pada dasarnya untuk melepas kejenuhan, kelelahan dengan bersenang-senang untuk mengisi waktu luang dengan pemulihan kondisi dari segala beban yang timbul dari kegiatan sehari-hari.

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologi seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh (Husdarta, 2014:148-149).

Olahraga rekreasi ialah kegiatan olahraga yang dilakukan untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, persahabatan, dan meningkatkan kesegaran jasmani, bukan untuk memperoleh kemenangan atau prestasi saja.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dengan tujuan untuk memperoleh kepuasan secara emosional serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2.1.4.2 Ruang Lingkup Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Hal ini lebih dijelaskan dalam sebuah sistem bahwa masyarakat sebagai input, kegiatan olahraga masyarakat adalah sebuah proses, sedangkan kesehatan dan kebugaran adalah hasil yang akan dicapai. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga.

Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) membagi ruang lingkup olahraga rekreasi menjadi 4, yaitu:

1. Olahraga Massal
2. Olahraga Tradisional
3. Olahraga Khusus/Rehabilitasi
4. Olahraga Tantangan

(<http://orrekreasijatim.blogspot.com/2013/08/mengenal-olahraga-rekreasi.html>)

2.1.4.3 Bentuk Kegiatan Olahraga Rekreasi

1. Olahraga rekreasi berdasarkan tempat penyelenggaraan
 - 1) Dalam ruangan (*indoor*), meliputi pusat kebugaran, padepokan, dan sanggar
 - 2) Luar ruangan (*outdoor*), meliputi lapangan, taman, gunung, atau pegunungan, bahari, sungai, danau dan udara
2. Olahraga rekreasi berdasarkan kelompok usia meliputi anak, remaja, dewasa, dan lansia
3. Olahraga rekreasi berdasarkan bentuk aktivitas meliputi senam, lari, *jogging*, sepeda, kebugaran, olahraga permainan, olahraga tradisional, olahraga air, dan olahraga petualangan atau tantangan (Depdikbud, 1986:34-35).

2.1.4.4 Tujuan Olahraga Rekreasi

Adapun tujuan olahraga rekreasi menurut Agung Sunarno dalam Jurnal Ilmu Keolahragaan (2016:2-11) antara lain :

1. Pengisi waktu luang
2. Pelepas lelah, kebosanan, dan kepenatan
3. Sebagai imbalan *subsisten activity* (kegiatan pengganti atau pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan
4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan kelompok serta rekreasi aktif)
5. Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan
6. Memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga

2.1.4.5 Peran Olahraga Rekreasi Sebagai Media Membentuk Karakter dan Kepribadian

Karakter merupakan sebuah konsep moral yang tersusun dari sejumlah nilai-nilai karakteristik yang membangun kepribadian seseorang. Media pembentukan karakter dan kepribadian dapat melalui berbagai aktivitas. Olahraga rekreasi merupakan salah satu media yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa. Partisipasi aktif seseorang dalam olahraga rekreasi akan dapat: (a) Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, atau lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif seperti penggunaan narkoba, pergaulan bebas, tawuran dan lain-lain; (b) Menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan serta pengalaman baru yang beraneka ragam sesuai dengan jenis kegiatannya; (c) Meningkatkan ketangkasan dan ketrampilan; (d) Menanamkan sikap hidup yang kreatif dan

sosial; (e) Membentuk kepribadian yang baik; (f) Menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa; dan (g) Menanamkan rasa cinta tanah air dan bangsa.

Upaya membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi harus dilakukan sejak dini dan membutuhkan kondisi-kondisi yang mendukung pembentukan karakter dan kepribadian yang positif, misalnya kepemimpinan dan perilaku pelatih atau pembina olahraga rekreasi yang baik. Rekreasi bertujuan untuk menyegarkan kembali, membangun, dan membentuk pengalaman yang menyenangkan dan berharga, kepentingan setiap individu adalah penting.

Peranan olahraga rekreasi sebagai media pembentukan karakter dan kepribadian terletak pada upaya mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif dan internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi yang langsung diterapkan ke dalam perilaku terutama selama kegiatan rekreasi.

(<https://kurdisport.wordpress.com/2013/01/29/peranan-olahraga-rekreasi-dalam-membentuk-karakter/>)

2.1.5 Motivasi Olahraga

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kebutuhan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.

Menurut Elmagd M. A., etc dalam *International Journal of Physical Education, Sports, and Health* (2019:06-11) motivasi adalah kekuatan yang mendorong dan memberi energi kepada individu untuk bertindak atau berperilaku

dalam waktu tertentu untuk mencapai tujuan yang spesifik. Motivasi ini dapat berasal dari intrinsik, yaitu dorongan batin yang berasal dari dalam diri seseorang. Atau ekstrinsik, yaitu daya tarik dari luar yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas.

Menurut Mihail, C., et al dalam *Journal of Social Research and Intervention* (2016:195-203) motivasi anak muda untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tergantung jenis kelamin dan cabang olahraga. Anak laki-laki mencoba mendapatkan kepuasan melalui kompetisi dan kemenangan, sedangkan anak perempuan melalui interaksi dengan teman-teman mereka.

Pada intinya motivasi merupakan suatu pendorong atau penyemangat yang ada pada diri seseorang, dimana setiap seseorang ingin melakukan suatu tindakan tentu akan dilandasi oleh motivasi.

2.1.5.1 Jenis Motivasi

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu di luar dirinya karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan. Anshel (1990) menyatakan bahwa seseorang akan termotivasi secara intrinsik untuk terlibat dalam sebuah aktivitas ketika mereka merasa nyaman dan ingin kompeten (dalam Komarudin, 2017:26)

Menurut Nezhad and Sani dalam *International Research Journal of Applied and Basic Sciences* (2012:1173-1177) motivasi intrinsik penting ketika perilaku yang memperkuat sumber daya atau sumber daya yang memberi penghargaan

merupakan faktor ekstrinsik. Dengan kata lain, individu melakukan perilaku untuk mencapai kondisi tertentu.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan diluar atau keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, pujian atau penghargaan lainnya. Motivasi ekstrinsik disebut juga *competitive motivation* karena dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peranan yang lebih besar kepuasan karena telah berprestasi dengan baik (Komarudin, 2017:27).

2.1.6 Masyarakat

2.1.6.1 Pengertian Masyarakat

Istilah masyarakat digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur. Sekelompok manusia yang memiliki pemikiran, perasaan yang sama, kemudian saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Masyarakat merupakan tempat pergaulan sesama manusia yang merupakan lapangan pendidikan yang luas dan meluas yaitu adanya hubungan antara dua orang atau lebih yang tidak terbatas (Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, 2011:27)

Menurut Soerjono Soekanto (2006), masyarakat adalah orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan dan mereka mempunyai kesamaan wilayah, intensitas, mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap, dan perasaan persatuan yang diikat oleh kesamaan. Dengan demikian masyarakat merupakan

sekumpulan orang-orang yang menetap dalam satu kelompok dan memiliki kebudayaan yang sama.

Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat tertentu yang bersifat kontinyu, dan yang terikat oleh suatu rasa identitas bersama (Koentjaraningrat, 2009:118)

Menurut Paul B. Harton, masyarakat adalah sekumpulan manusia yang secara relatif mandiri, yang hidup bersama-sama yang cukup lama yang mendiami suatu wilayah tertentu, memiliki kebudayaan yang sama dan melakukan sebagian besar kegiatan dalam kelompok itu.

Dari beberapa pendapat diatas mengenai pengertian masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat merupakan sekumpulan individu yang hidup bersama dalam suatu tempat/wilayah dan saling berinteraksi satu sama lain serta memiliki tatanan kehidupan dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungan tersebut.

2.1.6.2 Unsur-Unsur Masyarakat

Menurut Soerjono Soekanto, unsur-unsur dalam masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Terdapat sekurang-kurangnya dua orang manusia yang hidup bersama
2. Mereka berhubungan dalam waktu yang cukup lama
3. Mereka sadar bahwa mereka merupakan suatu kesatuan
4. Mereka merupakan suatu sistem hidup bersama

2.1.6.3 Peran Serta Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga

Menurut Adiyudha Permana dan Putra Sastaman dalam Jurnal Pendidikan Olahraga (2015:9-19) partisipasi masyarakat adalah sesuatu keterlibatan masyarakat bukan hanya kepada proses pelaksanaan kegiatan saja, tetapi juga

melibatkan masyarakat dalam hal perencanaan dan pengembangan dari pelaksanaan program tersebut, termasuk menikmati hasil dari pelaksanaan program tersebut.

Menurut Ipang Setiawan dan Ricka Ulfatul Faza dalam Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2019:61-71) melalui sebuah pengkajian *Sport Development Index* (SDI), kemajuan pembangunan olahraga dapat dilihat dalam empat aspek yaitu partisipasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga, ketersediaan ruang terbuka untuk kegiatan olahraga, tingkat kebugaran fisik masyarakat, dan sumber daya manusia dalam aspek keolahragaan.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 75, dijelaskan bahwa masyarakat memiliki peran sebagai berikut:

1. Masyarakat memiliki kesempatan yang sama dan seluas-luasnya untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan.
2. Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan secara perseorangan, kelompok, keluarga. Organisasi, profesi, badan usaha, atau organisasi kemasyarakatan lain sesuai dengan prinsip keterbukaan dan kemitraan.
3. Masyarakat dapat berperan sebagai sumber, pelaksana, tenaga sukarela, penggerak, pengguna hasil, dan atau pelayan kegiatan olahraga.
4. Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan olahraga.

2.1.7 Waktu Luang/*Leisure Time*

Waktu luang diartikan sebagai waktu saat seseorang tidak melakukan sesuatu atau saat seseorang bermalasan-malasan tanpa tergesa-gesa dan tidak

perlu serius. Pengisian waktu luang sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan bebas dan memberikan kepuasan pada pelakunya (Sukadji, 2000)

Menurut Rubadi dan Syukur dalam Dapan dan Fajar Setyawan Jurnal Medikora (2010:64-71) waktu luang dibagi menjadi beberapa macam, yaitu: waktu pada saat/hari efektif belajar (pada waktu istirahat diantara jam-jam pelajaran), waktu diluar jam pelajaran (pada waktu sore, hari minggu, dan hari besar), dan waktu libur sekolah (libur semester, dan libur panjang).

Hartono (1983:40) mengelompokkan kegiatan pemanfaatan waktu luang berdasarkan tempat kegiatan menjadi kegiatan *indoor* dan *outdoor*. Kegiatan *indoor* adalah kegiatan yang dilakukan di dalam ruangan, seperti: olahraga dalam ruangan, pertunjukan seni, hobi, musik, dan lain-lain. Sedangkan kegiatan *outdoor* adalah kegiatan yang dilakukan di luar ruangan, seperti: olahraga lapangan, kesenian, dan lain-lain (Dapan dan Fajar Setyawan Jurnal Medikora (2010:64-71))

Berdasarkan teori dari George Torkildsen dalam bukunya yang berjudul *Leisure and Recreation Management* (Januaris Anggoa, 2011) definisi yang berkaitan dengan *leisure time* antara lain:

1. Waktu luang sebagai waktu (*leisure as time*)

Waktu luang digambarkan sebagai waktu senggang setelah segala kebutuhan yang mudah telah dilakukan. Yang mana ada waktu lebih yang dimiliki untuk melakukan segala hal sesuai dengan keinginan yang bersifat positif. Pernyataan ini didukung oleh Brightbill yang beranggapan bahwa waktu luang erat kaitannya dengan kategori *discretionary time*, yaitu waktu yang digunakan menurut pemilihan dan penilaian kita sendiri.

2. Waktu luang sebagai aktivitas (*leisure as activity*)

Waktu luang terbentuk dari segala kegiatan bersifat mengajar dan menghibur pernyataan ini didasarkan pada pengakuan dari pihak *The International Group of the Social Science of Leisure*, menyatakan bahwa waktu luang berisikan berbagai macam kegiatan yang mana seseorang akan mengikuti keinginannya sendiri baik untuk beristirahat, menghibur diri sendiri, menambah pengetahuan atau mengembangkan ketrampilannya secara objektif atau untuk meningkatkan keikutsertaan dalam bermasyarakat.

3. Waktu luang sebagai suasana hati atau mental yang positif (*leisure as an end in itself or a state of being*)

Pieper beranggapan bahwa waktu luang harus dimengerti sebagai hal yang berhubungan dengan kejiwaan dan sikap yang berhubungan dengan hal-hal keagamaan, hal ini bukan dikarenakan oleh faktor-faktor yang datang dari luar. Hal ini juga bukan merupakan hasil dari waktu senggang, liburan, akhir pekan, atau liburan panjang.

4. Waktu luang sebagai sesuatu yang memiliki arti luas (*leisure as an all embracing*)

Menurut Dumadezirer, waktu luang adalah relaksasi, hiburan dan pengembangan diri. Dalam ketiga aspek tersebut, mereka akan menemukan kesembuhan dari rasa lelah, pelepasan dari rasa bosan, dan kebebasan dari hal-hal yang bersifat menghasilkan. Dengan kata lain, waktu luang merupakan ekspresi dari seluruh aspirasi manusia dalam memperoleh kebahagiaan, berhubungan dengan tugas baru, etnik baru, kebijakan baru, dan kebudayaan baru.

5. Waktu luang sebagai suatu cara untuk hidup (*leisure as a way of living*)

Seperti yang dijelaskan oleh Goodale dan Godbye dalam buku *The Evolution of Leisure*, waktu luang adalah suatu kehidupan yang bebas dari tekanan-tekanan yang berasal dari luar kebudayaan seseorang dan lingkungannya sehingga mampu untuk bertindak sesuai rasa kasih yang tak terelakan yang bersifat menyenangkan, pantas, dan menyediakan sebuah dasar keyakinan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas rekreasi. Menurut Haag (1994:85) rekreasi dengan olahraga di waktu luang adalah bentuk aktivitas jasmani yang dilakukan pada waktu luang, seperti olahraga setelah bekerja, pada saat weekend/akhir pekan, dalam masa liburan, dan selama masa menganggur/cuti (Dapan dan Fajar Setyawan Jurnal Medikora (2010:64-71)).

2.1.8 Ruang Terbuka/*Open Space*

Menurut Hakim (2004:50) ruang terbuka/*open space* merupakan ruang terbuka yang selalu terletak di luar massa bangunan yang dapat dimanfaatkan dan digunakan untuk melakukan kegiatan termasuk olahraga. Yang dimaksud ruang terbuka adalah jalan, pedestrian, taman lingkungan, lapangan olahraga, taman kota dan taman rekreasi.

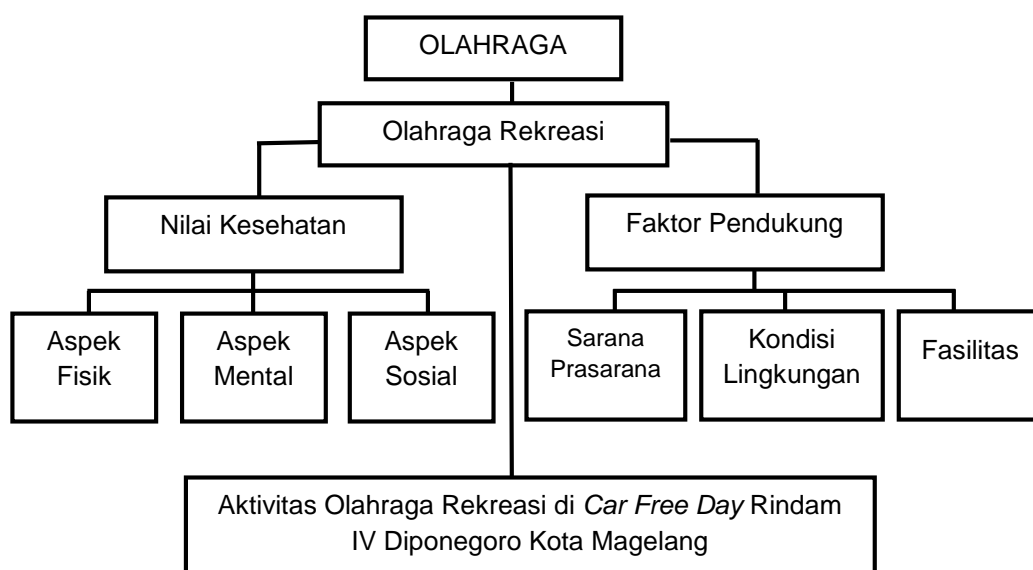
Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:36) berpendapat ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan olahraga oleh masyarakat, dalam bentuk bangunan maupun lahan terbuka. Ketersediaan ruang terbuka olahraga yang dapat diakses oleh masyarakat, akan mendorong terciptanya partisipasi aktif masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan meningkatnya partisipasi dalam melakukan olahraga, maka akan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan masyarakatnya.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:38) ruang terbuka harus memenuhi syarat sebagai berikut:

1. Didesain untuk olahraga yaitu syarat ini merujuk pada pengertian bahwa prasarana yang ada memang sengaja dirancang untuk kegiatan olahraga. Aktivitas olahraga yang tidak dilakukan pada tempatnya akan berbahaya bagi pelaku sendiri dan dapat merusak lahan/taman tersebut.
2. Digunakan untuk olahraga yaitu yang disebut ruang terbuka memang harus digunakan untuk kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya.
3. Bisa diakses oleh masyarakat luas yaitu tempat tersebut harus dapat digunakan oleh masyarakat umum dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, budaya serta dapat diakses oleh berbagai kondisi fisik manusia contohnya disabilitas.

2.2 Kerangka Konseptual

Dalam menyusun kerangka konseptual diperlukan kajian pustaka sebagai kajian teori konseptual seperti:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual
Sumber: Dokumen Penelitian. 2019

Olahraga jika ditinjau dari tujuannya dapat digolongkan bermacam-macam, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3).

Dalam olahraga terutama olahraga rekreasi biasanya dilakukan pada saat waktu luang, terutama pada akhir pekan dan hari libur. Menurut Sukadji (2000) waktu luang diartikan sebagai waktu saat seseorang tidak melakukan sesuatu atau saat seseorang bermalas-malasan tanpa tergesa-gesa dan tidak perlu serius. Pengisian waktu luang sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan bebas dan memberikan kepuasan pada pelakunya.

Menurut Lukman Baharudin dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (2016:236-241) aktivitas olahraga dapat meningkatkan kemampuan gerak seseorang. Gerak merupakan kemampuan dasar yang dimiliki manusia sejak lahir. Gerak juga sangat berperan dalam melakukan aktivitas olahraga, karena aktivitas olahraga juga bagian dari pada gerak.

Meiria Zuraida, dkk dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (2016:73-81) berpendapat bahwa secara jasmaniah, olahraga mampu memelihara kesehatan dan kebugaran agar lebih baik. Melakukan olahraga yang teratur dan terjadwal dengan baik akan dapat meningkatkan percaya diri (*self confidence*) dan mengurangi perasaan gelisah.

Olahraga rekreasi juga memiliki kontribusi bagi kesehatan terutama dalam aspek fisik seperti kebugaran jasmani. Menurut Yudik Prasetyo dalam Jurnal Medikora (2013:219-228) aktivitas olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas, dan lain-lain. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan.

Dalam aspek mental seperti kesenangan dan kepuasan. Menurut Ayuningtyas dkk dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (2018:1-10) kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi bagi komunitas mereka

Serta dalam aspek sosial seperti berinteraksi dengan orang lain. Menurut Zulkarnaen dalam Jurnal Motion: *Jurnal Research Physical Education* (2010:1-10) aktivitas olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar.

Faktor pendukung aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur yaitu sarana dan prasarana olahraga yang memadai meliputi *jogging track* dan

halaman untuk senam aerobik. Menurut Soepartono (2000:6) sarana yaitu sesuatu yang digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan aktivitas olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana bukan hanya terbatas pada hal-hal yang terkait dengan arena kegiatan olahraga saja, namun segala sesuatu yang ikut memperlancar jalannya aktivitas olahraga juga termasuk prasarana.

Selain itu kondisi lingkungan juga harus aman serta nyaman jika digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga, misalnya kawasan bebas kendaraan bermotor serta ruang terbuka publik yang memiliki pepohonan yang rindang. Fasilitas pendukung lainnya juga sangat penting untuk mendukung aktivitas olahraga, seperti tersedianya lahan parkir yang luas dan toilet yang memadai.

Tabel 2.1 Daftar Jurnal Yang Relevan Dengan Penelitian

No	Penulis/Tahun	Judul/Jurnal	Hasil	Relevansi dalam Penelitian
1	Dhimas Bagus Dharmawan, Rofa Ichsandi, Ricka Ulfatul Faza. 2018	Ruang Terbuka Olahraga di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang: Kajian Analisis Melalui <i>Sport Development Index</i> . Jurnal keolahragaan	Nilai indeks ruang terbuka yang didapat menunjukkan jika ditinjau dari norma SDI ketersediaan ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati sudah masuk dalam kategori tinggi.	Untuk memperkuat latar belakang permasalahan tentang pentingnya olahraga rekreasi dalam kehidupan masyarakat terutama di perkotaan
2	Diego Satriawan. 2015	Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga di Kota Salatiga Tahun 2013. <i>Journal of Physical Education</i> ,	Minat masyarakat terhadap pemanfaatan ruang terbuka publik sebagai tempat berolahraga di Salatiga sebesar 76,14% untuk kategori anak-anak, sebesar 74,42% untuk kategori remaja, sebesar 82,08% untuk kategori dewasa, dan	Aktivitas olahraga rekreasi dalam pelaksanaannya diperlukan ruang terbuka/ <i>open space</i> agar dapat dilaksanakan dengan pemenuhan

		<i>Sport, Health, and Recreation</i>	sebesar 76,86% untuk kategori orang tua.	akan kebutuhan oksigen
3	Soegiyanto KS. 2013	Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan	Hasil penelitian: (1) keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga terutama di Kecamatan Banyumanik, Gunungpati, Semarang Selatan dan Tembalang tergolong rendah. (2) Remaja yang berstatus sebagai pelajar SLTA, mempunyai kesadaran melakukan berolahraga, (3) Remaja yang berstatus sebagai mahasiswa, mempunyai kesadaran untuk menyiapkan peralatan/perlengkapan olahraga secara mandiri, (4) jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan adalah jalan sehat.	Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat atas dasar kesadaran sendiri dan mandiri dalam memilih aktivitasnya. Salah satunya adalah jalan kaki yang memiliki banyak peminat.
4	Beni Adhi Ristanto. 2014	Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan <i>Car Free Day</i> . <i>Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation</i>	Motivasi masyarakat Kota Purwodadi untuk berolahraga dalam kegiatan <i>Car Free Day</i> tergolong tinggi, ini terbukti dengan prosentase hasil penelitian menunjukkan angka 90% dari responden memiliki motivasi tinggi, sedangkan sisanya 10% responden memiliki motivasi sedang dalam kegiatan <i>Car Free Day</i> dan 0% motivasi rendah.	Dalam melakukan olahraga rekreasi diawali dengan motivasi yang dimiliki oleh para pelaku olahraga, baik motivasi intrinsik dan ekstrinsik

5	Gilang Okta Prativi, Soegiyanto, Sutardji. 2013	Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. <i>Journal of Sport Sciences and Fitness</i>	Aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Aktivitas olahraga dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan dilakukan dengan intensitas sedang frekuensi 3 kali perminggu dan durasi 60 menit. Pentingnya kebugaran tubuh seseorang harus mendapatkan perhatian yang lebih. Khususnya dalam peningkatan kualitas kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan tubuh. Dalam hal ini seseorang dapat melakukan latihan yang maksimal terhadap kondisi fisik tersebut.	Aktivitas olahraga yang dilakukan dalam intensitas sedang frekuensi 3 kali seminggu dengan durasi 60 menit dalam meningkatkan kebugaran tubuh seseorang
6	Said Junaidi. 2011	Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia	Ada pengaruh latihan jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kesegaran jasmani pada kelompok usia lanjut di Kabupaten Rembang. Lansia hendaknya selalu berolahraga yang cukup sesuai dengan kemampuan dan usianya.	Aktivitas olahraga jalan kaki memiliki manfaat bagi kesegaran jasmani lansia, meskipun dilakukan dalam intensitas yang rendah
7	Aperoniska. 2014	Penerapan Olahraga Rekreasi Dalam	Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata	Aktivitas olahraga

		Meningkatkan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas X TIK SMK Negeri 1 Belimbing. Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi	pada siklus I adalah 62,5 dan pada siklus II adalah 90, dan telah mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan	rekreasi dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang
8	Budi Oktavian Yuliyanto, Endang Sri Hanani, Andry Akhiruyanto, Bambang Priyono. 2018	Motivasi Masyarakat Berolahraga Dalam Kegiatan <i>Car Free Day</i> di Alun-Alun Kota Tegal. <i>Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations</i>	Masyarakat berolahraga dipengaruhi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Masyarakat melakukan kegiatan olahraga dengan semangat, gembira dan senang. Motivasi mengikuti <i>Car Free Day</i> untuk mendapatkan nilai-nilai kesehatan dan sosial	Kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik
9	Kasriman. 2017	Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program <i>Car Free Day</i> di Jakarta. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui <i>CFD</i> di Jalan Sudirman Jakarta memiliki presentase sebesar 52% berada diatas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui <i>CFD</i> di Jakarta cukup tinggi	Masyarakat di daerah perkotaan memiliki motivasi yang cukup tinggi dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan
10	Dapan dan Fajar Setyawan. 2010	Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahraaan Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Semarang. Jurnal Medikora	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa, 1 orang (1,7%) dalam kategori sangat baik, 6 orang (10%) dalam kategori baik, 26 orang (43,3%) dalam kategori cukup, 23 orang (38,3%) dalam kategori kurang, dan 4 orang (6,7%) dalam kategori sangat kurang. Dari	Olahraga menjadi salah satu aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa di waktu luang

			perhitungan rerata dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan waktu luang mahasiswa dalam kategori cukup.	
11	Lukman Baharudin, Setiyo Hartono. 2016	Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik	Melakukan aktivitas olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar seseorang
12	Adiyudha Permana dan Putra Sastaman B. 2015	Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau Dari <i>Sport Development Index</i> (SDI)	Hasil nilai indeks partisipasi masyarakat Kota Pontianak masih berada pada kategori rendah. Dan hasil nilai indeks SDM Keolahragaan Kota Pontianak juga berada dalam kategori rendah.	Ketersediaan sarana dan prasarana serta didukung adanya SDM Keolahragaan akan meningkatkan tingkat partisipasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga.
13	Meiria Zuraida, Ifwandi, Abdurrahman. 2016	Motivasi Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi	Motivasi intrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu keingintahuan, penghargaan, dan semangat.	Motivasi intrinsik dapat meningkatkan tingkat partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga
14	Dumilah Ayuningtyas,	Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan	Kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan intervensi kesehatan masyarakat	Pentingnya aspek kesehatan mental dalam

	Misnaniarti, Marisa Rayhani	Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat	yang efektif. Paradigma dalam gerakan kesehatan mental yang lebih mengedepankan pada aspek pencegahan serta peran komunitas untuk membantu optimalisasi fungsi mental individu.	mewujudkan kesehatan tubuh secara menyeluruh.
15	Purwanto. 2011	Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia	Tingkat daya tahan tubuh terhadap penyakit peserta senam aerobik dengan tingkat daya tahan tubuh terhadap penyakit peserta tidak mengikuti senam aerobik terdapat perbedaan yang signifikan dengan $z=3,803$ dan $p<0,05$ dan rerata sebesar 84,80 untuk yang mengikuti senam aerobik, sedang yang tidak mengikuti senam aerobik dengan rerata sebesar 77,03.	Senam aerobik dapat berdampak pada daya tahan tubuh terhadap penyakit
16	Susiana Candrawati, Evy Sulistiyoningrum, Dicky Bramantyo AP, Nurvita Pranasari. 2016	Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. Jurnal Kedokteran Brawijaya	Terdapat pengaruh bermakna senam aerobik terhadap fleksibilitas ($p=0,002$) dan daya tahan jantung paru ($p<0,001$), yaitu tingkat fleksibilitas (33,78 cm menjadi 36,45 cm) dan meningkatkan daya tahan jantung dan paru (18,48 menjadi 22,08)	Senam aerobik berpengaruh terhadap tingkat fleksibilitas dan daya tahan jantung paru.
17	Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestiningasih,	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK N 11	Dari hasil uji bivariat pada $r=0,01$, menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan	Untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan mengurangi tingkat

	Lintang Dian Saraswati. 2017	Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat	kebugaran fisik ($p=0,000$ dan $r=0,314$), hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kebugaran fisik ($p=0,000$ dan $r=-0,284$), dan hubungan negatif yang signifikan antara IMT dan kebugaran fisik ($p=0,000$ dan $r=-0,272$).	kecemasan dengan cara meningkatkan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran fisik yang baik, dengan hasil akhirnya adalah peningkatan prestasi.
18	Zulkarnaen. 2010	Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi. Jurnal Motion	1) Motivasi yang lebih dominan mempengaruhi partisipasi masyarakat adalah motivasi untuk memenuhi kebutuhan ketergantungan dan cinta kasih. 2) Ciri-ciri partisipasi yang lebih dominan muncul dalam aktivitas olahraga futsal adalah memberikan tanggapan. 3) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi dengan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga futsal di Kota Bekasi	Motivasi dapat mempengaruhi tingkat partisipasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga
19	Yudik Prasetyo. 2013	Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. Jurnal Medikora	Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI)	Diperlukannya kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga guna peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional

20	Putra Sastaman B. 2015	Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Berjalan Kaki dan Bersepeda pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. Jurnal Pendidikan Olahraga	Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak dengan perbedaan rata-rata 0,46. Ini berarti tingkat kebugaran siswa yang berjalan kaki lebih baik dibandingkan siswa yang bersepeda.	Perbedaan tingkat kebugaran jasmani pelaku aktivitas jalan kaki dengan pelaku aktivitas bersepeda.
21	Mohammed Abou Elmagd, Rasha Aziz Attia Salama, Omar Al Jadaan. 2019	<i>Study of sports motivation and participation in physical activity among students at Ras Al-khaimah Medical and Health Sciences University, United Arab Emirates. International Journal of Physical Education, Sports, and Health</i>	Tidak ada perbedaan yang signifikan yang ditemukan dalam kaitannya dengan usia, tingkat aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi terhadap tingkat motivasi dan partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik	Motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik pada dasarnya adalah sama yaitu untuk memenuhi aspek kesehatan
22	Yee Cheng Kueh, Nurzulaikha Abdullah, Ngien Siong Chin, Tony Morris, Garry Kuan. 2019	<i>Motivation for Physical Activity among Preadolescent Malay Students in Kelantan Malaysia. Journal of Social Sciences & Humanities</i>	Motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan frekuensi aktivitas fisik diantara siswa sekolah dasar	Pentingnya motivasi bagi seseorang untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat
23	Mehr Ali Hemati Nezhad, Kazem Danesh Sani. 2012	<i>The Effect of Intrinsic Motivation and Sport Commitment on teh Performance of Iranian National Water Polo Team. International Research Journal of</i>	Komitmen para pemain olahraga sebagai salah satu karakteristik individu yang efektif pada kinerja tim memiliki peran penting dalam keberhasilan dan dapat	Motivasi intrinsik dan komitmen memiliki peran penting terhadap tingkat

		<i>Applied and Basic Sciences</i>	meningkatkan kinerja tim olahraga	keberhasilan seseorang
24	Cristian Mihail, Liliana Elisabeta, Gynett Ionel. 2016	<i>Motivation for Participating to Sports Competitions in School. Journal of Social Research and Intervention</i>	Terdapat perbedaan motivasi antara anak laki-laki dan perempuan di sekolah. Anak laki-laki cenderung ingin berkompetisi/bersaing, sedangkan anak perempuan cenderung memiliki motif sosial dan rekreasi	Motivasi dan tingkat partisipasi anak-anak dalam melakukan aktivitas olahraga berbeda dengan orang dewasa
25	Jaroslav Cholewa, Milosz Witkowski, Joanna Cholewa. 2019	<i>Declared and Real Recreational Physical Activity with Parkinson's Disease Woman Patients. Journal of Physical Education and Sport</i>	Kontribusi nyata dari aktivitas fisik mingguan dengan orang pengidap <i>Parkinson</i> dinilai bervariasi secara signifikan.	Aktivitas fisik dan rekreasi memiliki kontribusi bagi orang dengan penyakit <i>Parkinson</i>

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Suatu penelitian bukanlah suatu kegiatan atau aktivitas yang hanya mempersoalkan kepastian, tetapi juga ingin mencari berbagai alternatif jawaban dari suatu masalah atau fenomena. Penelitian ini adalah suatu proses yang menerapkan pedoman-pedoman yang memungkinkan membuat kesimpulan melalui fakta-fakta atau dari hal-hal yang bersifat umum menuju yang lebih khusus.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan deskripsi kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai *human instrument* (Sugiyono, 2016:15).

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Magelang, tepatnya di kawasan militer Rindam IV Diponegoro. Penetapan lokasi penelitian bertujuan untuk memperlancar peneliti dalam menentukan sasaran penelitian.

3.2.2 Sasaran Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini subjeknya adalah para pelaku aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro yang terdiri dari pelaku aktivitas jalan kaki, pelaku *jogging*, pelaku bersepeda, dan pelaku senam aerobik. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

3.3.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016:148). Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Peneliti sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya (Sugiyono, 2016:306)

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melakukan observasi terhadap apa saja kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat pada akhir pekan dan hari libur. Mengamati potensi lingkungan yang bisa diakses oleh masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi. Melakukan wawancara terhadap masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan dan hari libur dan melakukan dokumentasi kegiatan sebagai data penguat penelitian.

Tabel 3.1 Kisi - Kisi Instrumen Penelitian

No	Indikator	Sub Indikator	Metode Pengumpulan Data		
			Peng	Wwc	Dok
1	Aktivitas olahraga rekreasi di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro	Pelaku olahraga	v	v	v
		Jenis olahraga	v	v	v
2	Motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi	Motivasi	-	v	-
3	Kontribusi olahraga rekreasi terhadap nilai-nilai kesehatan	Aspek Fisik	-	v	-
		Aspek Mental	-	v	-
		Aspek Sosial	-	v	-

	fisik, mental, dan sosial				
4	Potensi lingkungan fisik	Sarana dan prasarana	v	v	v
		Kondisi lingkungan	v	v	v
		Fasilitas pendukung	v	v	v

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

Keterangan

Peng : Pengamatan

Wwc : Wawancara

Dok : Dokumentasi

3.3.2 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan yaitu:

3.3.2.1 Observasi

Observasi dilakukan untuk dijadikan sebagai data sekunder yang berarti akan digunakan sebagai data penguat hasil data primer yang diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara terhadap informan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi/pengamatan yang menyangkut tentang jenis aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat akhir pekan dan hari libur. Selain itu peneliti juga mengamati sarana dan prasarana serta potensi lingkungan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur.

Tabel 3.2 Lembar Pengamatan

No	Indikator	Sub Indikator	Hal Yang Diamati
1	Aktivitas olahraga rekreasi di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro	Pelaku olahraga	Mengamati pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
		Jenis olahraga	Mengamati berbagai macam jenis aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan oleh

			masyarakat akhir pekan dan hari libur di Kompleks Rindam IV Diponegoro, Kota Magelang
2	Potensi lingkungan fisik	Sarana dan prasarana	Mengamati ketersediaan sarana dan prasarana penunjang aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
		Kondisi lingkungan	Mengamati kondisi lingkungan yang dapat diakses oleh masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
		Fasilitas pendukung	Mengamati fasilitas pendukung aktivitas olahraga rekreasi yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro

Sumber: Penelitian 2019

3.3.2.2 Wawancara

Menurut Esterberg (2002) dalam buku Sugiyono (2016:317) mendefinisikan wawancara/*interview* sebagai pertemuan dua orang yang bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur (*unstructured interview*), yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, 2016:320).

Peneliti melakukan wawancara yang bersifat terbuka kepada para pelaku aktivitas olahraga rekreasi jalan kaki, *jogging*, bersepeda, dan senam aerobik.

Tabel 3.3 Pedoman Wawancara

No	Indikator	Sub Indikator	Uraian
1	Aktivitas olahraga rekreasi di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro	Jenis olahraga	Menggali informasi mengenai jenis aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro
		Pelaku	Menggali informasi mengenai pelaku olahraga rekreasi di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro
2	Motivasi pelaku untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Motivasi	Menggali informasi mengenai motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi
			Menggali informasi mengenai tujuan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi
3	Kontribusi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur terhadap nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial	Aspek Fisik	Menggali informasi mengenai manfaat yang diperoleh masyarakat setelah melakukan aktivitas olahraga rekreasi
		Aspek Mental	Menggali informasi mengenai perasaan masyarakat saat melakukan aktivitas olahraga rekreasi
		Aspek Sosial	Menggali informasi mengenai hal sosial yang didapat setelah melakukan olahraga rekreasi
4	Potensi lingkungan fisik yang bisa diakses oleh pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Sarana dan prasarana olahraga	Menggali informasi mengenai ketersediaan sarana dan prasarana yang ada di Rindam IV Diponegoro
		Kondisi lingkungan	Menggali informasi mengenai kondisi lingkungan di sekitar area olahraga rekreasi di Rindam IV Diponegoro
		Fasilitas	Menggali informasi mengenai fasilitas pendukung aktivitas olahraga rekreasi di Rindam IV Diponegoro

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

3.3.2.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi yang dimaksud adalah foto kegiatan, maupun iklan yang dimuat di media massa dan dokumentasi lainnya yang dimiliki pihak terkait. Hasil penelitian juga akan kredibel apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada (Sugiyono, 2016:329).

Sebagai data pelengkap, peneliti melakukan dokumentasi terhadap aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat di akhir pekan dan hari libur. Selain itu, peneliti juga mendokumentasikan sarana dan prasarana, fasilitas pendukung serta potensi lingkungan aktivitas olahraga rekreasi masyarakat akhir pekan dan hari libur

Tabel 3.4 Dokumentasi Penelitian

No	Indikator	Sub Indikator	Hal yang Didokumentasikan		
				Ada	Tidak Ada
1	Aktivitas olahraga rekreasi di <i>Car Free Day</i> Rindam IV Diponegoro	Jalan kaki	Foto aktivitas jalan kaki	v	-
		<i>Jogging</i>	Foto aktivitas <i>jogging</i>	v	-
		Bersepeda	Foto aktivitas bersepeda	v	-
		Senam aerobik	Foto aktivitas senam aerobik	v	-
2	Potensi lingkungan fisik yang bisa diakses oleh pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Sarana dan prasarana	Foto kondisi fisik <i>jogging track</i>	v	-
			Foto kondisi fisik <i>restock</i>	v	-
			Foto kondisi fisik halaman	v	-
			Foto kondisi fisik lapangan sepakbola	v	-
		Kondisi lingkungan	Foto kondisi fisik ruang terbuka hijau	v	-
			Foto kondisi fisik mushola	v	-

		Fasilitas pendukung	Foto kondisi fisik toilet	v	-
			Foto kondisi fisik lahan parkir	v	-

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan hal penting dalam pemeriksaan keaslian serta kecocokan data yang telah didapat dari penelitian di lapangan. Keabsahan data berfungsi untuk membuktikan kebenaran temuan hasil penelitian dengan kenyataan di lapangan.

Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2016:365). Untuk mencapai keabsahan data dalam penelitian menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu (Sugiyono, 2016:372).

Triangulasi dapat dicapai dengan jalan, sebagai berikut:

1. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi
2. Membandingkan keadaan dan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang sewaktu diteliti dengan sepanjang waktu
4. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan (Moleong, 2017:331)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi dengan cara sebagai berikut:

1. Membandingkan hasil wawancara dari beberapa informan dengan pertanyaan yang sama
2. Membandingkan hasil wawancara dengan dokumentasi maupun dokumen yang berkaitan

3.5 Analisis Data

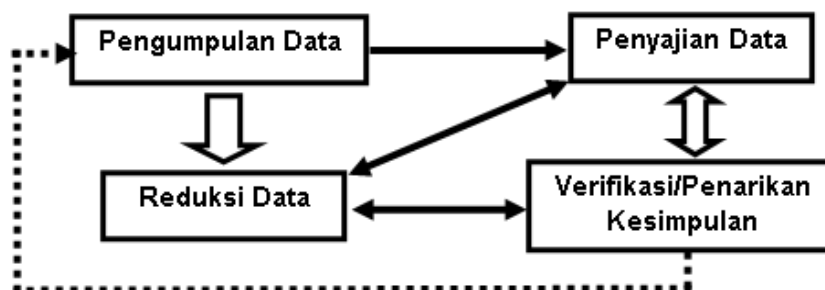
Setelah proses pengumpulan data selesai, maka langkah selanjutnya adalah analisis data penelitian yang telah diperoleh dari lapangan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2016:335).

Menurut Miles and Huberman (1984) dalam buku Sugiyono (2016:337) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

Model analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kualitatif dengan model analisis interaktif. Adapun aktivitas dalam analisis data yaitu:

1. Pengumpulan data (*data collection*) adalah suatu proses kegiatan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan data yang lengkap.

2. Reduksi data (*data reduction*) berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, dan memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang hal-hal yang tidak penting.
3. Penyajian data (*data display*) yaitu setelah semua data yang diperlukan sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menyajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif.
4. Penarikan kesimpulan (*data verification*) yaitu kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Miles and Huberman, 2016:345).



Gambar 3.1 Teknik Analisis Data

Sumber: Sugiyono. 2016. 338

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan analisa data diperoleh hasil sebagai berikut:

4.1.1 Deskripsi Jenis Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

Aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro rutin dilakukan disetiap hari Minggu pukul 06.00 hingga 10.00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan di Kompleks Rindam IV Diponegoro Kota Magelang.

Banyak aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dalam kegiatan *Car Free Day* tersebut, seperti contoh jalan kaki, *jogging*, bersepeda, dan senam aerobik. Kegiatan tersebut diikuti oleh seluruh kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan hingga lansia. Semua turut berpartisipasi dalam kegiatan *Car Free Day* tersebut yang bertujuan untuk rekreasi, berolahraga, maupun berkuliner.

Aktivitas olahraga jalan kaki merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat di Kota Magelang. Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas jalan kaki. Berdasarkan pengamatan, masyarakat yang melakukan aktivitas jalan kaki kurang lebih sekitar 100 orang setiap Minggu.

Pelaku aktivitas ini ada yang datang secara berkelompok bersama teman, bersama keluarga, maupun datang secara individu. Para pelaku merasa senang ketika melakukan aktivitas olahraga jalan kaki tersebut, karena jalan kaki tergolong olahraga yang mudah dan bisa dilakukan oleh semua orang. Selain itu, olahraga

jalan kaki juga termasuk olahraga yang murah meriah karena tidak memerlukan perlengkapan khusus ketika akan melakukan aktivitas tersebut.

Jogging merupakan salah satu olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat di Kota Magelang. Aktivitas ini lebih banyak didominasi oleh para remaja laki-laki maupun perempuan. Jumlah pelaku olahraga *jogging* berkisar 30 orang setiap hari Minggu pagi.

Aktivitas olahraga *jogging* dilakukan di area *jogging track* Rindam IV Diponegoro, Kota Magelang. Area ini steril dari para pesepeda, kendaraan bermotor maupun pedagang kaki lima sehingga nyaman dan aman digunakan untuk olahraga *jogging*. Area *jogging track* tersebut memiliki permukaan dan jarak yang sudah sesuai dengan standar. Hal tersebut yang menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakat untuk memanfaatkan area *jogging track* sebagai tempat untuk berolahraga, daripada harus melakukan *jogging* di pinggir jalan raya yang memiliki resiko lebih tinggi terhadap keselamatan.

Bersepeda adalah salah satu olahraga rekreasi masyarakat yang dilakukan di Kota Magelang. Namun olahraga ini tidak memiliki banyak peminat, hal ini terlihat melalui pengamatan. Jumlah pelaku aktivitas olahraga bersepeda hanya 7 hingga 13 orang setiap Minggu. Aktivitas ini lebih banyak didominasi oleh orang dewasa yang memiliki hobi bersepeda.

Banyak masyarakat yang sengaja datang ke *Car Free Day* dengan menggunakan sepeda dari rumahnya. Para pelaku olahraga bersepeda biasanya memilih Kompleks Rindam IV Diponegoro sebagai tempat singgah setelah melakukan perjalanan dari tempat asalnya. Pelaku olahraga bersepeda juga lebih banyak berasal dari wilayah yang jauh dari tempat *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro.

Aktivitas olahraga bersepeda biasanya dilakukan di jalanan Kompleks Rindam IV Diponegoro, membaur menjadi satu dengan para pedagang dan para pelaku olahraga jalan kaki. Hal ini membuat kenyamanan para pelaku jalan kaki menjadi kurang. Tidak jarang pelaku olahraga bersepeda hanya beristirahat sambil menikmati keramaian kegiatan *Car Free Day*.

Olahraga senam adalah salah satu olahraga yang memiliki banyak peminat di Kota Magelang. Olahraga senam lebih banyak didominasi oleh wanita dewasa hingga lansia. Ketertarikan masyarakat khususnya wanita terhadap olahraga senam sangat tinggi, terbukti setiap hari Minggu pagi masyarakat yang datang untuk melakukan senam ada 30 sampai 40 orang. Usia para pelaku olahraga senam berkisar antara 25 tahun hingga 60 tahun. Pelaku olahraga senam berasal dari berbagai wilayah di sekitar Kota Magelang.

Masyarakat lebih memilih mengikuti olahraga senam khususnya kaum hawa dibandingkan mengikuti olahraga lain. Alasannya karena olahraga senam itu asik dan menyenangkan, selain itu lahan yang tersedia juga luas sehingga bisa leluasa untuk bergerak. Senam aerobik juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan baik secara fisik, mental, maupun sosial.

4.1.2 Deskripsi Motivasi Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

Banyak hal yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk mengisi waktu luangnya saat akhir pekan maupun hari libur. Salah satunya melalui aktivitas olahraga khususnya di *Car Free Day*. Motivasi intrinsik masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga jalan kaki yaitu untuk berekreasi bersama keluarga dan teman, untuk menjaga kebugaran tubuh, untuk menyegarkan pikiran, untuk menghilangkan penat setelah menjalani rutinitas, untuk menjaga stamina agar

tidak mudah lelah ketika beraktivitas, dan juga untuk membeli kuliner kesukaan. Motivasi ekstrinsik yang mendorong pelaku melakukan aktivitas jalan kaki adalah karena mendapatkan ajakan dari teman, selain itu pelaku juga ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain ketika melakukan aktivitas jalan kaki.

Aktivitas olahraga *jogging* lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja. Para pelaku aktivitas olahraga *jogging* memiliki motivasi intrinsik, antara lain untuk menjaga kebugaran tubuh agar tidak mudah lelah ketika beraktivitas, untuk menambah teman, dan mengisi waktu luang di hari libur. Selain itu ada motivasi ekstrinsik yang mendorong pelaku untuk melakukan aktivitas *jogging* yaitu pelaku mendapatkan ajakan dari teman serta berkeinginan untuk lolos seleksi menjadi anggota TNI.

Aktivitas olahraga bersepeda lebih banyak didominasi oleh kalangan orang dewasa. Para pelaku aktivitas bersepeda memiliki motivasi intrinsik antara lain untuk menyegarkan pikiran setelah seminggu sebelumnya sibuk bekerja, untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima dan bugar. Selain itu bersepeda juga digunakan sebagai ajang rekreasi serta mencari kuliner favorit di tempat *Car Free Day*. Motivasi ekstrinsiknya adalah dapat berkumpul bersama komunitas sepeda lainnya sehingga dapat bertukar pikiran maupun informasi selain itu juga mendapatkan ajakan dari orang lain untuk melakukan aktivitas bersepeda.

Aktivitas olahraga senam lebih banyak didominasi oleh wanita dengan usia antara 25 tahun hingga 60 tahun. Para pelaku olahraga senam memiliki motivasi instrinsik untuk menjaga kebugaran tubuh, menjalani kebiasaan hidup sehat dengan berolahraga, dan mengisi waktu luang setelah pensiun sebagai pegawai. Selain itu mereka juga termotivasi untuk memperoleh kesenangan/kegembiraan melalui olahraga, salah satunya senam. Karena olahraga senam dapat

meningkatkan rasa gembira pada seseorang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan tanpa paksaan dari orang lain. Motivasi ekstrinsik pelaku senam aerobik adalah mendapatkan ajakan dari teman untuk ikut melakukan aktivitas senam aerobik.

Tabel 4.1 Motivasi Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

No	Jenis Aktivitas	Motivasi Intrinsik	Motivasi Ekstrinsik
1	Jalan Kaki	Berekreasi bersama keluarga	Untuk bertemu dengan teman
		Untuk menjaga kebugaran tubuh	Ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain
		Untuk menyegarkan pikiran	
		Untuk menjaga stamina	
		Untuk kuliner	
2	<i>Jogging</i>	Untuk menjaga kebugaran tubuh	Mendapatkan ajakan dari teman
		Untuk menjaga stamina agar tidak mudah lelah	Untuk persiapan mengikuti seleksi sekolah angkatan
		Untuk mengisi waktu luang di hari libur	
3	Bersepeda	Menjaga kebugaran tubuh	Berkumpul bersama komunitas sepeda
		Untuk menyegarkan pikiran	Untuk menjelajah dan mengenal lingkungan
		Untuk rekreasi dan kuliner	
4	Senam Aerobik	Untuk menjaga kebugaran tubuh	Berkumpul bersama komunitas senam aerobik
		Menjaga berat badan agar tetap ideal	Mendapatkan ajakan dari teman
		Mengisi waktu luang	
		Memperoleh kesenangan dan kepuasan	

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

4.1.3 Deskripsi Kontribusi Olahraga Rekreasi Terhadap Nilai-Nilai Kesehatan Dalam Aspek Fisik, Mental dan Sosial

Aktivitas olahraga rekreasi berkontribusi terhadap nilai-nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial.

4.1.3.1 Aspek Fisik

Bagi kesehatan fisik, olahraga memiliki banyak manfaat antara lain untuk menjaga kebugaran jantung dan paru agar tidak mudah lelah ketika beraktivitas, dapat memproses metabolisme tubuh agar memiliki cadangan energi yang cukup, melancarkan peredaran darah, mengendalikan diabetes, mencegah obesitas, memperkuat otot-otot dalam tubuh dan lain-lain. Untuk mendapatkan manfaat secara maksimal tentu harus melakukan aktivitas olahraga dengan rutin dan kontinyu.

4.1.3.2 Aspek Mental

Bagi kesehatan mental olahraga rekreasi bermanfaat untuk menyegarkan pikiran, mengurangi stres, menumbuhkan percaya diri, menghilangkan penat setelah melakukan rutinitas sehari-hari, selain itu olahraga rekreasi juga dapat memperbaiki suasana hati seperti menimbulkan rasa senang/bahagia jika dilakukan berdasarkan keinginan sendiri maupun dilakukan bersama dengan teman-teman. Olahraga rekreasi juga bisa digunakan sebagai media untuk mengekspresikan diri serta menyalurkan hobi melalui hal-hal yang positif.

4.1.3.3 Aspek Sosial

Dari aspek sosial olahraga dapat dijadikan sebagai media untuk bersosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar, serta dapat digunakan sebagai media untuk membentuk karakter/kepribadian seseorang. Karena dengan melakukan aktivitas olahraga

rekreasi, maka seseorang tersebut sudah mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang positif.

Para pelaku olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro, rata-rata mereka datang secara berkelompok bersama dengan teman, keluarga, maupun pasangannya. Tidak jarang juga mereka datang secara individu atas dorongan dari dalam dirinya sendiri. Biasanya mereka yang datang sendiri sudah merencanakan akan bertemu dengan teman satu komunitas, contohnya komunitas senam. Dengan adanya suatu komunitas atau kelompok yang berkumpul, maka didalamnya akan ada suatu bentuk interaksi sosial atau komunikasi.

Selain itu di *Car Free Day* juga terdapat banyak pedagang kaki lima yang menjajakan berbagai macam makanan dan pernak-pernik. Maka dari itu akan timbul sebuah interaksi sosial antara pedagang dengan pembeli.

4.1.4 Deskripsi Potensi Lingkungan Fisik Yang Dapat Diakses Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

Potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro meliputi:

4.1.4.1 Sarana dan Prasarana

Kompleks Rindam IV Diponegoro menurut para pelaku olahraga rekreasi memiliki sejumlah sarana dan prasara yang memadai untuk digunakan sebagai olahraga bagi masyarakat secara umum. Disana terdapat area *jogging track*, lapangan voli, lapangan sepakbola, dan halaman yang luas. Selain itu juga terdapat *restock* yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat.

Dengan didukungnya sarana dan prasarana yang memadai, tentu akan mempermudah masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi secara maksimal. Selain untuk berekreasi, nilai-nilai kebugaran jasmani juga akan terpenuhi dengan memanfaatkan sarana dan prasara yang tersedia.

4.1.4.2 Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan di Kompleks Rindam IV Diponegoro cukup asri, nyaman dan aman bila digunakan sebagai tempat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan dan hari libur. Kebersihan lingkungan disini juga cukup bagus, karena sudah tersedia tempat sampah di beberapa tempat. Selain itu tempat ini berada di kompleks militer sehingga kondisi kebersihannya cukup terjaga. Polusi udara disini juga terbilang minim dikarenakan tidak adanya aktivitas kendaraan bermotor yang signifikan ketika ada kegiatan *Car Free Day*.

Selain itu terdapat pohon-pohon besar di sekeliling kompleks Rindam IV Diponegoro sehingga membuat aktivitas olahraga rekreasi bisa dilakukan dengan nyaman. Dengan adanya pepohonan tersebut maka ketersediaan akan oksigen menjadi terpenuhi, yang mengakibatkan aktivitas olahraga rekreasi dapat dilakukan dengan maksimal.

4.1.4.3 Fasilitas

Fasilitas yang tersedia di kompleks Rindam IV Diponegoro menurut masyarakat sudah lengkap, disini terdapat mushola, beberapa tempat sampah, toilet, tempat parkir yang luas, dan kawasan berdagang yang rapi. Masyarakat bisa secara bebas mengakses fasilitas yang tersedia disana. Dengan adanya fasilitas yang memadai, akan membuat masyarakat menjadi lebih nyaman ketika melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan dan hari libur.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Kajian Deskripsi Jenis Aktivitas Olahraga Rekreasi yang Dilakukan Masyarakat di *Car Free Day Rindam IV Diponegoro*

Jalan kaki merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat di Kota Magelang. Hal ini terbukti dari banyaknya masyarakat yang berpartisipasi dalam aktivitas jalan kaki tersebut. Aktivitas jalan kaki bukan hanya didominasi oleh kategori usia tertentu, namun semua kalangan usia juga ikut berpartisipasi dalam aktivitas jalan kaki tersebut. Alasan masyarakat menggemari aktivitas jalan kaki ini dikarenakan jalan kaki termasuk olahraga yang murah, meriah, menyehatkan serta aman terhadap risiko cedera.

Berjalan kaki selama 20 menit sebanyak dua kali dalam sepekan sudah efektif secara signifikan meningkatkan stamina, vitalitas, dan kesehatan fisik dan mental. Jika jumlah langkah tiap harinya ditambah, dalam 32 minggu kita bisa merasakan efek positif secara nyata (Brown Richard, 2015: 10).

Jadi agar aktivitas jalan kaki bisa menghasilkan efek yang maksimal terhadap kebugaran tubuh, maka saat melakukan aktivitas jalan kaki sebaiknya dilengkapi dengan pedometer yang jelas untuk memastikan jarak dan waktu yang akan ditempuh. Selain itu aktivitas jalan kaki juga harus dilakukan secara rutin dan kontinyu agar memperoleh hasil yang maksimal bagi kesehatan tubuh baik secara fisik, mental maupun sosial.

Saat ini *jogging* menjadi aktivitas yang cukup digemari oleh masyarakat khususnya di perkotaan. Melakukan olahraga *jogging* bukan hanya kegiatan untuk menyalurkan hobi, melainkan sudah menjadi gaya hidup/*lifestyle* bagi anak-anak muda. Aktivitas ini lebih banyak digemari oleh remaja hingga dewasa. *Jogging* tergolong olahraga yang simpel karena olahraga ini tidak membutuhkan persiapan

khusus dan teknik yang sulit serta dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya mahal.

Jogging merupakan salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu *jogging* menjadi kebutuhan bagi remaja yang akan mengikuti seleksi masuk sekolah kedinasan seperti Akmil, Akpol, IPDN, dan lain-lain. Karena dalam mengikuti seleksi diperlukan kondisi fisik yang prima dan bugar.

Menurut Devy Amelia dkk dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat (2017:77-86) melakukan aktivitas olahraga *jogging* secara teratur dan terprogram dapat meningkatkan sistem kardiovaskuler menjadi lebih efisien dalam hal memompa darah dan mengantarkan oksigen ke otot-otot yang digunakan saat beraktivitas. Kebugaran kardiovaskuler menggambarkan kemampuan otot untuk mengkonsumsi oksigen dalam metabolisme yang dikombinasikan dengan kemampuan sistem kardiovaskuler dan respirasi untuk menghantarkan oksigen kedalam mitokondria otot.

Agar dapat mencapai tujuan yang optimal maka aktivitas *jogging* harus dilakukan secara bertahap dan terus menerus atau terjadwal, dengan durasi waktu yang ditingkatkan. Hal ini dilakukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk beradaptasi sehingga mencegah adanya efek terkejut tubuh terhadap aktivitas yang terlalu berat.

Sepeda merupakan alat transportasi yang bebas polusi. Olahraga bersepeda saat ini menjadi aktivitas yang cukup diminati oleh masyarakat khususnya di perkotaan. Aktivitas olahraga bersepeda lebih banyak didominasi oleh kalangan orang dewasa.

Menurut Putra Sastaman dalam Jurnal Pendidikan Olahraga (2015: 170-181) bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit

setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik. Bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran seperti kebugaran jantung, komposisi tubuh, fleksibilitas, ketahanan dan kekuatan otot.

Bersepeda secara teratur juga mampu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah. Menurunnya kadar kolesterol jahat akan mengurangi risiko penyempitan pada pembuluh darah. Selain itu dengan bersepeda juga dapat meminimalisir risiko terkena diabetes. Hal ini terkait dengan stabilnya produksi insulin oleh tubuh yang aktif.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis aktivitas olahraga yang menyenangkan serta kaya akan manfaat. Senam aerobik lebih banyak didominasi oleh kalangan wanita. Senam aerobik memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh termasuk dalam aspek fisik, mental, dan sosial.

Menurut Susiana Candrawati dkk dalam Jurnal Kedokteran Brawijaya (2016:69-73) salah satu manfaat senam aerobik adalah pengaruhnya terhadap kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh ini diperoleh karena senam aerobik melibatkan seluruh komponen tubuh termasuk kerja fungsi jantung dan fungsi paru.

Saat melakukan aktivitas senam aerobik, jantung akan berdetak lebih cepat sehingga mampu memompa darah ke otot dan kembali lagi ke paru-paru dengan lebih baik. Selain itu mampu menguatkan jantung dan paru-paru dengan cara meningkatkan aliran darah pada kedua organ tersebut.

Senam aerobik lebih baik dilakukan dalam durasi waktu sedikit namun rutin dilakukan daripada dalam durasi waktu lama namun jarang dilakukan. Disamping itu, melakukan aktivitas senam aerobik yang berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan. Efeknya dapat menimbulkan beberapa gejala seperti kekelahan.

Menurut Purwanto dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (2011:1-9) senam aerobik bermanfaat menurunkan presentase lemak di tubuh sehingga dapat mempertahankan berat badan yang ideal di samping itu bisa menghindarkan dari macam-macam gangguan penyakit. Hal ini dikarenakan saat melakukan gerakan aerobik seluruh otot akan bergerak dan membakar lemak-lemak pada tubuh sehingga akan mengurangi berat badan.

4.2.2 Kajian Motivasi Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

Menurut Kueh, et al dalam *Journal of Social Sciences & Humanities* (2019:675-683) penting bagi seseorang untuk mulai terlibat aktif untuk melakukan gaya hidup sehat sejak dini, hal ini dapat mengurangi seseorang untuk terkena penyakit. Motivasi menjadi faktor yang sangat penting untuk merangsang setiap individu agar berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik.

Banyaknya masyarakat yang datang mengikuti kegiatan *Car Free Day* membuat motivasi masyarakat menjadi berbeda-beda antara satu sama lain. Banyak faktor yang melatarbelakangi motivasi masyarakat untuk berolahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan *Car Free Day*.

Pada intinya motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur sebenarnya hampir sama, yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh, berekreasi dan bersenang-senang bersama keluarga, untuk menghilangkan kejenuhan, untuk *refreshing*, untuk menjaga stamina agar tidak mudah lelah ketika beraktivitas sehari-hari, untuk mengisi waktu luang, serta untuk mengenal kuliner.

Bagi anak-anak, mereka menikmati kegiatan *Car Free Day* sebagai ajang untuk bermain bersama teman-teman yang dimana tidak bisa mereka lakukan di

hari dan kesempatan lain selain hari Minggu. Bagi remaja, mereka menikmati kegiatan *Car Free Day* sebagai wahana untuk menyalurkan hobi dan bersenang-senang dengan teman. Selain itu juga ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang hakiki.

Bagi orang dewasa, mereka memanfaatkan kegiatan *Car Free Day* untuk berekreasi bersama dengan keluarga serta untuk menghilangkan penat dari kegiatan sehari-hari. Sementara bagi lansia, kegiatan *Car Free Day* biasanya dimanfaatkan sebagai ajang untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan dan memperoleh kesenangan bersama keluarga. Meski sudah berusia lanjut, mereka biasanya lebih konsen terhadap kesehatan mereka masing-masing. Meskipun gerakannya sudah tidak maksimal, namun jika dilakukan dengan sungguh-sungguh maka dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

4.2.3 Kajian Kontribusi Aktivitas Olahraga Rekreasi Terhadap Nilai-Nilai Kesehatan Dalam Aspek Fisik, Mental dan Sosial

4.2.3.1 Aspek Fisik

Olahraga rekreasi memiliki manfaat yang cukup besar bagi kesehatan fisik apabila dilakukan dengan benar dan sungguh-sungguh. Misalnya diawali dengan pemanasan terlebih dahulu agar otot menjadi lebih renggang tidak kaku ketika memulai aktivitas fisik. Olahraga juga harus dilakukan secara teratur, terukur, dan terprogram dalam jangka waktu tertentu agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Olahraga rekreasi dapat memberikan kontribusi bagi kesehatan fisik, antara lain dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Hal ini karena aktivitas olahraga menggunakan oksigen untuk membakar kalori dalam memproduksi energi dan meningkatkan detak jantung sehingga meningkatkan pemompa darah ke seluruh tubuh. Selain itu olahraga rekreasi juga dapat

memperbaiki kardiovaskular. Otot jantung yang biasa terlatih akan lebih efektif sehingga proses mengantarkan darah dan oksigen ke seluruh tubuh semakin optimal.

Olahraga rekreasi juga dapat mengendalikan diabetes serta menangkal obesitas, hal ini dikarenakan olahraga dapat membantu mengurangi lemak dalam tubuh serta membangun masa otot dan meningkatkan metabolisme tubuh. Jika disertai dengan asupan nutrisi yang sesuai, olahraga rekreasi dapat membantu menurunkan berat badan sekaligus mengendalikan diabetes tipe 2.

Jadi olahraga rekreasi akan memberikan kontribusi yang maksimal bagi tubuh kita apabila dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan kemampuan tubuh. Namun jika olahraga dilakukan dengan berlebihan tanpa memperhatikan kemampuan diri sendiri maka dapat mengakibatkan cedera serius.

4.2.3.2 Aspek Mental

Aktivitas olahraga rekreasi dapat memberikan kontribusi bagi kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologis manusia yang sedang dalam keadaan normal tanpa mengalami gangguan-gangguan psikis seperti depresi, stres, gangguan kepribadian, dan lain sebagainya. Aktivitas olahraga rekreasi bisa menimbulkan perasaan senang dan gembira jika dilakukan tanpa adanya paksaan dari orang lain. Kesehatan mental sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi segala macam permasalahan kehidupan yang semakin berat.

Melakukan olahraga rekreasi dapat menurunkan tingkat stres, karena ketika berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon yang disebut endorfin. Hormon ini memicu rasa nyaman dan suasana hati yang positif. Selain itu, endorfin

juga dapat mengurangi rasa cemas serta depresi. Timbulnya rasa nyaman dalam tubuh akan mengurangi beban pikiran.

Olahraga rekreasi juga biasanya digunakan sebagai media untuk mengekspresikan diri melalui kegiatan yang positif, serta dapat menyegarkan pikiran atau *refreshing* setelah seminggu sebelumnya sibuk dengan rutinitas sehari-hari.

Jadi dengan melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan maka diharapkan seseorang mampu kembali bugar secara mental dan pikiran ketika kembali menjalani rutinitas sehari-harinya.

4.2.3.3 Aspek Sosial

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dalam sebuah kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya bisa terjaga dengan baik. Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga bermanfaat secara sosial. Bagi kehidupan sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar.

Olahraga dapat membantu proses pembentukan karakter seseorang untuk menjadi lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup manusia itu sendiri. Aktivitas olahraga rekreasi merupakan wahana bagi proses sosialisasi. Partisipasi aktif dari masyarakat juga dapat meningkatkan proses sosialisasi tersebut.

Apabila seseorang melakukan olahraga rekreasi secara rutin dan kontinyu, maka seseorang tersebut memiliki harapan akan nilai-nilai sosial seperti berinteraksi dengan komunitas maupun lingkungan yang dapat menimbulkan nilai kebersamaan dan kepedulian terhadap lingkungan

4.2.4 Kajian Potensi Lingkungan Fisik Yang Dapat Diakses Masyarakat Untuk Melakukan Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro

4.2.4.1 Sarana dan Prasarana

Menurut Dhimas Bagus Dharmawan dalam Jurnal Keolahragaan (2018:11-19) dalam melakukan aktivitas olahraga yang optimal, dibutuhkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga termasuk ruang terbuka. Sehingga masyarakat dapat mengakses sarana dan prasarana serta melaksanakan aktivitas olahraga rekreasi di waktu luang. Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan. Sedangkan prasarana adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga, baik itu di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Dalam suatu kegiatan olahraga tentunya dibutuhkan sarana dan prasarana sebagai penunjang aktivitas olahraga rekreasi. Semakin banyak sarana dan prasarana olahraga yang tersedia maka masyarakat akan semakin mudah menggunakan dan memanfaatkan sarana prasarana tersebut untuk kegiatan olahraga. Dengan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai maka akan membantu untuk tercapainya tujuan olahraga yang diinginkan.

Daya tarik sarana dan prasarana olahraga merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat untuk berolahraga. Oleh karena itu, sarana dan prasarana olahraga harus dapat memberikan dorongan atau daya tarik bagi masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, Kompleks Rindam IV Diponegoro memiliki sarana dan prasarana olahraga yang memadai yang bisa diakses oleh masyarakat agar dapat melakukan proses kegiatan olahraga rekreasi

yang menyenangkan sehingga masyarakat mau berolahraga dan dapat mencapai tujuannya secara maksimal.

Bagi pelaku olahraga *jogging*, bisa memanfaatkan area *jogging track* yang tersedia. Bagi pelaku olahraga senam, bisa menggunakan halaman luas yang tersedia disana. Sedangkan bagi pelaku olahraga jalan kaki dan bersepeda bisa menggunakan area luar lapangan Rindam IV Diponegoro.

4.2.4.2 Kondisi Lingkungan

Berdasarkan hasil wawancara dengan berapa pelaku olahraga rekreasi, kondisi lingkungan di Rindam IV Diponegoro sudah cukup bersih, aman dan nyaman digunakan sebagai tempat berolahraga. Dengan kondisi lingkungan yang bersih maka akan menimbulkan rasa nyaman bagi para pelaku olahraga rekreasi sehingga tidak terganggu kegiatan olahraganya. Kondisi aman disini yaitu terhindar dari konflik dan kriminal, sehingga masyarakat tidak perlu takut untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi.

Kompleks Rindam IV Diponegoro juga memiliki lokasi yang strategis karena berada di pusat kota dengan fasilitas yang memadai pula. Di sekitar kompleks tersebut banyak terdapat pepohonan yang rindang, sehingga membuat udara menjadi bersih serta suasana yang asri dan sejuk. Hal ini dapat meningkatkan kebutuhan akan oksigen untuk membantu proses respirasi ketika melakukan aktivitas olahraga rekreasi.

Dalam kegiatan *Car Free Day* juga terhindar dari aktivitas lalu lalang kendaraan bermotor. Hal ini membuat kondisi udara di sekitar tempat tersebut juga bersih, sehingga para pelaku olahraga rekreasi terhindar dari polusi udara dari kendaraan bermotor.

4.2.4.3 Fasilitas

Fasilitas merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat terhadap olahraga rekreasi. Dengan tersedianya fasilitas olahraga yang memadai maka akan mendorong minat masyarakat untuk menggunakan fasilitas yang ada. Fasilitas pendukung lainnya seperti toilet, mushola, lahan parkir yang luas, serta tempat sampah juga akan mempengaruhi ketertarikan masyarakat untuk berolahraga di tempat tersebut.

Tersedianya fasilitas pendukung di ruang terbuka publik memiliki peran yang sangat penting. Karena dengan adanya toilet umum, maka masyarakat tidak akan kesusahan jika ingin buang air. Begitu juga dengan tersedianya tempat sampah, diharapkan masyarakat mampu menjaga kebersihan dan memiliki kepedulian terhadap lingkungan untuk membuang sampah pada tempatnya.

Disediaknya beberapa titik parkir, membuat akses masyarakat juga lebih mudah. Masyarakat bisa memarkirkan kendaraannya dengan aman dan juga di tempat yang sesuai, bukan dibahu jalan maupun di sembarang tempat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan:

- 5.1.1 Jenis aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro yang paling banyak digemari oleh masyarakat adalah jalan kaki, *jogging*, bersepeda dan senam aerobik. Aktivitas tersebut dilakukan oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga lansia.
- 5.1.2 Motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro sangat beragam. Bagi anak-anak, motivasi mereka adalah untuk bersenang-senang. Bagi remaja, motivasi mereka untuk menyalurkan hobi. Bagi orang dewasa, motivasi mereka untuk menjaga kesehatan dan berekreasi bersama keluarga. Sedangkan bagi lansia, motivasi mereka adalah untuk menjaga kesehatan dan memanfaatkan waktu luang.
- 5.1.3 Kontribusi melakukan olahraga rekreasi dengan harapan dapat memenuhi kebutuhan akan nilai kesehatan dari aspek fisik: kebugaran jasmani, aspek mental: mengurangi stres dan depresi, aspek sosial: menjalin kerja sama dan membina komunikasi dengan lingkungan.
- 5.1.4 Potensi lingkungan aman, nyaman dan tersedianya berbagai macam sarana prasarana olahraga, membuat daya tarik tersendiri bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi disetiap waktu luang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Aktivitas olahraga rekreasi harus dilakukan secara rutin dan teratur agar dapat memperoleh manfaat dari nilai-nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial
- 5.2.2 Bagi pelaku aktivitas olahraga rekreasi diharapkan memiliki kesadaran untuk menjaga fasilitas-fasilitas yang tersedia serta mampu menjaga lingkungan agar tetap bersih dan nyaman
- 5.2.3 Bagi pengelola Kompleks Rindam IV Diponegoro diharapkan dapat menambah fasilitas-fasilitas olahraga lain agar menambah daya tarik masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Abu Ahmadi dan Nur Unbiyati. 2011. *Ilmu Pendidikan*. Semarang: Rineka Cipta
- Adiyudha Permana dan Putra Sastaman. 2015. Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau dari Sport Development Index (SDI). *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4 (1) : 9-19
- Agung Sunarno. 2016. Taman Rekreasi Kesegaran Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 15 (2) : 1-11
- Aperoniska. 2014. Penerapan Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas X TIK SMK Negeri 1 Belimbing. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*. 74-78
- Beni Adi Ristanto. 2013. Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan *Car Free Day*. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*. 3 (6) : 1142-1146
- Biasworo Adi. 2013. Mengenal Olahraga Rekreasi. Online at <http://orrekreasijatim.blogspot.com/2013/08/mengenal-olahraga-rekreasi.html> (accessed 5 Februari 2020)
- Budi Oktavian Yuliyanto dkk. 2018. Motivasi Masyarakat Berolahraga dalam Kegiatan *Car Free Day* di Alun-Alun Kota Tegal. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*. 2 (2) : 1-6
- Cholewa, J. et al. 2019. *Declared and Real Recreational Physical Activity with Parkinson's Disease Woman Patients*. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (6) : 2096-2099
- Dapan dan Fajar Setyawan. 2010. *Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. *Jurnal Medikora*. 6 (2) : 64-71
- Depdikbud. 1986. *Pedoman Pendidikan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Devy Amelia, Retno Hestningsih, Lintang Dian Saraswati. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5 (3) : 77-86
- Dhimas Bagus Dharmawan . 2018. Ruang Terbuka Olahraga di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang: Kajian Analisis Melalui *Sport Development Index*. *Jurnal keolahragaan*. 6 (1) : 11-19
- Dian Windarwati. 2014. Antusiasme dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Mengikuti Aktivitas *Car Free Day* di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*. 3 (4) : 1009-1012

- Diego Satriawan. 2015. Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga di Kota Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*. 4 (3) : 1666:1672
- Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, Marisa Rayhani. 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penganggulangnya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9 (1) : 1-10
- Elmagd, M. A., et al. 2019. *Study of Sports Motivation and Participation in Physical Activity among Students at Ras Al-khaimah Medical and Health Sciences University, United Arab Emirates. International Journal of Physical Education, Sports, and Health*. 6 (3) : 6-11
- Gilang Okta Prativi. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2 (3) : 32-36
- Husdarta. 2014. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- I Nyoman Ali Suandana, I Gusti Lanang Sidiarta. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Medika Udayana*. 3 (12) : 1-13
- Ipang Setiawan dan Ricka Ulfatul Faza. 2019. Pembangunan Olahraga Ditinjau dari *Sport Development Index* (SDI) Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9 (2) : 61-71
- Ipang Setiawan, dkk. 2017. *Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*. 6 (2) : 133-139
- Januaris Anggoa. 2011. *Study Tingkat Kebosanan Dalam Waktu Luang Pada Mahasiswa Baru Universitas Kristen Petra Surabaya*. Skripsi. Universitas Kristen Petra Surabaya
- Kasriman. 2017. Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program *Car Free Day* di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9 (2) : 72-78
- Koentjaraningrat. 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Komarudin. 2017. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kueh, Y. C., et al. 2019. *Motivation for Physical Activity among Preadolescent Malay Students in Kelantan, Malaysia. Journal of Social Sciences and Humanities*. 27 (1) : 675-683
- Kurdi. 2013. Peranan Olahraga Rekreasi Dalam Membentuk Karakter dan Kepribadian. Online at <https://kurdisport.wordpress.com/2013/01/29/peranan-olahraga-rekreasi-dalam-membentuk-karakter/> (accesed 16 Mei 2019)

- Lukman Baharudin dan Setiyo Hartono. 2016. Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 4 (1) : 236-241
- Meiria Zuraida, Ifwandi, Abdurrahman. 2016. Motivasi Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. 2 (2) : 73-81
- Mihail, Cristian et al. 2016. *Motivation for Participating to Sports Competitions in School*. *Journal of Social Research and Intervention*. 52 (-) : 195-203
- Moleong, L.J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nezhad and Sani. 2012. *The Effect of Intrinsic Motivation and Sport Commitment on the Performance of Iranian National Water Polo Team*. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*. 3 (6) : 1173-1177
- Odih Fahruzi, dkk. 2017. Perbedaan Latihan Fisik 2 dan 4 Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara*. 1 (1) : 84-90
- Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia. 2005. *Keolahragaan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005*. Jakarta: Perpu
- Purwanto. 2011. Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*. 1 (1) : 1-9
- Putra Sastaman. 2015. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Berjalan Kaki dan Bersepeda pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4 (2) : 170-181
- Putri Anindita, dkk. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5 (3) : 522-527
- Rustam Hakim. 2004. *Arsitektur, Lanskap, Manusia, Alam, dan Lingkungan*. Jakarta: Bina Aksara Jakarta
- Said Junaidi. 2011. Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1 (1) : 17-21
- Soegiyanto, KS. 2013. Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*. 3 (1) : 18-24
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Soerjono Soekanto. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Sukadji, Soetarlinah. 2000. *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Depok: LPSP3 UI
- Susiana Candrawati, dkk. 2016. Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 29 (1) : 69-73
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Index
- Yudik Prasetyo. 2013. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Jurnal Medikora*. 11 (2) : 219-228
- Zulkarnaen. 2010. Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi. *Jurnal Motion: Jurnal Research Physical Education* . 1 (1) : 1-10

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR USULAN TOPIK SKRIPSI



Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : AGUS TRI WIBOWO
NIM : 6102415062
Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasn
Topik : Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik di Car
Free Day Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

*ace
dapat diteliti
Pembimbing : Dr. Erdaya S.H., M.Kes
24, 2019
Hon*

Menyetujui
Ketua Jurusan
M. Hartono
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Semarang, 20 Januari 2019
Yang mengajukan,
AGUS TRI WIBOWO
AGUS TRI WIBOWO
NIM. 6102415062



SURAT PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor: . /UN37.1.6/EP/2019

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 4 Februari 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Dr. ENDANG SRI HANANI, M.Kes.

NIP : 195906031984032001

Pangkat/Golongan : IV/c

Jabatan Akademik : Lektor Kepala

Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : AGUS TRI WIBOWO

NIM : 6102415062

Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR

Topik : Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik di Car Free Day Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

KEDUA :

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



6102415062

....: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :....

DITETAPKAN DI SEMARANG
PADA TANGGAL 6 Februari 2019
DEKAN

Prof. Dr. Tandiyg Rahayu, M.Pd

NIP 196103201984032001

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 7712/UN37.1.6/LT/2019 29 April 2019
Hal : Izin Penelitian

Yth. Komandan Rindam IV/Diponegoro
Jl. Kesatrian Barat, Gelangan, Kota Magelang


Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Agus Tri Wibowo
NIM : 6102415062
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
Semester : Genap
Tahun akademik : 2018/2019
Judul : Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan dan Hari Libur di Kota Magelang

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 1 Mei s.d 31 Mei 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Dekan FIK
Wakil Dekan Bid. Akademik,


Dr. Setya Rahayu, M.S., S.U.
NIP 196111101986012001

Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 362 424 116 4

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-04-29 14:14:31)

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

RESIMEN INDUK KODAM IV/DIPONEGORO
DETASEMEN MARKAS

Magelang, 7 Mei 2019

Nomor : B/54/IV/2019
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Jawaban izin melaksanakan penelitian

Kepada

Yth. Dekan Bidang Akademik
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNNES Sekaran Gunung Pati

di

Semarang

1. Dasar:

a. Surat Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES Nomor : 7712/UN37.1.6/LT/2019 tanggal 29 April 2019, tentang izin melaksanakan penelitian skripsi; dan

b. Pertimbangan Komando dan Staf.

2. Sehubungan dasar tersebut di atas, dengan ini disampaikan kepada Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES Semarang pada prinsipnya Danrindam IV/Diponegoro mengijinkan permohonan izin melaksanakan penelitian skripsi dan sudah dilaksanakan di Satuan Rindam IV/Diponegoro.

3. Demikian untuk dimaklumi.

Tembusan:

1. Danrindam IV/Diponegoro
2. Kabaglat Rindam IV/Diponegoro
3. Kabagum Rindam IV/Diponegoro



Komandan Detasemen Markas,

Agus Ridwanto. BT.

Mayor Inf NRP 21930012330372

Lampiran 5

MATRIKS PENGAMATAN

Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

No	Indikator	Sub Indikator	Hal Yang Diamati
1	Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Jenis olahraga	Mengamati berbagai macam jenis aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat akhir pekan dan hari libur di Kompleks Rindam IV Diponegoro, Kota Magelang
		Pelaku	Mengamati pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
2	Potensi lingkungan fisik yang bisa diakses oleh pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Sarana dan prasarana olahraga	Mengamati ketersediaan sarana dan prasarana penunjang aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
		Kondisi lingkungan	Mengamati kondisi lingkungan yang dapat diakses oleh masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
		Fasilitas	Mengamati fasilitas pendukung aktivitas olahraga rekreasi yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

Lampiran 6

KISI-KISI WAWANCARA

Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

No	Indikator	Sub Indikator	Kisi-Kisi
1	Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Jenis olahraga	Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan
		Pelaku	Frekuensi melakukan aktivitas olahraga rekreasi
2	Motivasi pelaku untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Motivasi	Motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
			Tujuan melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
3	Kontribusi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur terhadap nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial	Fisik	Manfaat yang diperoleh setelah melakukan aktivitas olahraga rekreasi
		Mental	Perasaan saat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur
		Sosial	Dengan siapa pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur

Lanjutan Lampiran 6

4	Potensi lingkungan fisik yang bisa diakses oleh pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Sarana dan prasarana olahraga	Respon terhadap ketersediaan sarana dan prasarana yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro
		Kondisi lingkungan	Alasan memilih Rindam IV Diponegoro sebagai tempat untuk berolahraga rekreasi akhir pekan
		Fasilitas	Respon terhadap fasilitas yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

Lampiran 7

PEDOMAN WAWANCARA

Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

No	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan
1	Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Jenis olahraga	Aktivitas olahraga apa yang dilakukan pelaku? Selain melakukan olahraga tersebut, apakah melakukan olahraga lain?
		Pelaku	Berapa kali melakukan aktivitas olahraga setiap minggunya?
2	Motivasi pelaku untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Motivasi	Motivasi apa yang mendorong pelaku dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur?
			Apa tujuan pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur?
3	Kontribusi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur terhadap nilai kesehatan dalam aspek fisik, mental dan sosial	Fisik	Manfaat apa yang diperoleh setelah melakukan aktivitas olahraga rekreasi?
		Mental	Apakah pelaku merasa senang ketika melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur di Rindam IV Diponegoro?

Lanjutan Lampiran 7

		Sosial	Dengan siapa pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur?
4	Potensi lingkungan fisik yang bisa diakses oleh pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Sarana dan prasarana olahraga	Bagaimana respon pelaku terhadap ketersediaan sarana dan prasarana yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro?
		Kondisi lingkungan	Apa alasan pelaku memilih Rindam IV Diponegoro sebagai tempat untuk berolahraga rekreasi akhir pekan?
		Fasilitas	Bagaimana respon pelaku terhadap fasilitas yang tersedia di Kompleks Rindam IV Diponegoro?

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

Lampiran 8

MATRIK PENGUMPULAN DATA

Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang

No	Indikator	Sub Indikator	Metode Penelitian			Hasil Pengumpulan Data
			Pengamatan	Wawancara	Dokumentasi	
1	Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur	Pelaku	✓	✓	✓	Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur dilakukan oleh masyarakat dari berbagai kalangan umur, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia dari laki-laki hingga perempuan. Para pelaku rata-rata berasal dari daerah sekitar kegiatan tersebut.
		Jenis olahraga	✓	✓	✓	Banyak aktivitas olahraga rekreasi yang bisa dilakukan di akhir pekan, contohnya jalan kaki, bersepeda, lari pagi, senam, bermain bola voli, bermain <i>skateboard</i> , bermain sepatu roda, sepakbola dan lain-lain. Namun jenis olahraga yang paling banyak dilakukan di akhir pekan adalah lain jalan kaki, <i>jogging</i> , bersepeda, dan senam.

Lanjutan Lampiran 8

2	Motivasi masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi	Motivasi	-	✓	-	Banyak ragam motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang melatarbelakangi masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi di akhir pekan dan hari libur. Motivasi intrinsiknya antara lain untuk menjaga kebugaran tubuh, untuk rekreasi, menyegarkan pikiran, untuk menghilangkan penat, untuk menjaga stamina, untuk memperoleh kesenangan, untuk menambah teman, mengisi waktu luang, dan mengenal kuliner. Sedangkan motivasi ekstrinsiknya adalah mendapatkan ajakan dari teman, ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain dan berkumpul bersama komunitas.
3	Kontribusi olahraga rekreasi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial	Fisik	-	✓	-	Tujuan para pelaku mengikuti kegiatan olahraga rekreasi adalah untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain itu olahraga rekreasi juga dapat memperlancar metabolisme tubuh, meningkatkan kinerja jantung dan paru, mengendalikan diabetes, mencegah obesitas, dan memperbaiki kardiovaskular.

Lanjutan Lampiran 8

		Mental	-	✓	-	Tujuan mereka melakukan olahraga rekreasi karena dapat mengurangi stres, depresi serta dapat mengembalikan pikiran menjadi lebih segar setelah melakukan rutinitas sehari-hari. Selain itu berolahraga juga dapat meningkatkan rasa bahagia dan percaya diri karena mereka dapat mengekspresikan diri secara bebas dan tidak terikat.
		Sosial	-	✓	-	Kegiatan olahraga rekreasi bisa digunakan sebagai media komunikasi dengan masyarakat dan lingkungan, dapat menumbuhkan sifat kepedulian, selain itu juga ajang berkumpulnya para anggota komunitas. Dengan melakukan olahraga rekreasi, maka seseorang dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat.
4	Potensi lingkungan fisik	Sarana dan prasarana	✓	✓	✓	Terdapat area <i>jogging track</i> , <i>restock</i> , halaman, area panjat tebing, lapangan bola voli, lapangan sepakbola, dan lain-lain. Sarana dan prasarana tersebut dapat dimanfaatkan dan diakses oleh masyarakat secara bebas.

Lanjutan Lampiran 8

		Kondisi Lingkungan	✓	✓	✓	Menurut para pelaku olahraga rekreasi, kondisi lingkungan di Kompleks Rindam IV Diponegoro sudah cukup bersih, aman dan nyaman untuk digunakan sebagai tempat berolahraga di pagi hari. Lokasinya juga strategis karena berada di tengah kota. Terdapat banyak pepohonan yang rindang sehingga membuat udara menjadi sejuk. Selain itu juga terhindar dari lalu-lalang kendaraan bermotor.
		Fasilitas	✓	✓	✓	Fasilitas yang ada di Kompleks Rindam IV Diponegoro sudah lengkap, disini terdapat toilet, mushola, tempat parkir yang luas, dan tempat sampah yang memadai. Seluruh fasilitas dapat diakses oleh masyarakat secara bebas.

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

Lampiran 9

MATRIKS ANALISIS DATA

Aktivitas Olahraga Rekreasi di *Car Free Day* Rindam IV Diponegoro Kota Magelang


1. Jalan kaki

No	Pelaku Olahraga	Jenis Aktivitas	Motivasi	Kontribusi Olahraga
1	Rini 12 Tahun Magelang Pelajar	Olahraga jalan kaki merupakan olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat di Kota Magelang. Para pelaku olahraga jalan kaki memiliki usia yang sangat beragam, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia, laki-laki maupun perempuan. Ada sekitar 100 orang yang melakukan aktivitas jalan kaki. Olahraga jalan kaki biasanya dilakukan dengan memutar kompleks Lapangan Rindam IV Diponegoro, dan berbaur dengan para pedangan dan para pesepeda. Olahraga ini termasuk olahraga yang murah, aman dan menyenangkan bila dilakukan bersama dengan keluarga	Motivasi anak melakukan aktivitas jalan kaki adalah karena di <i>Car Free Day</i> terdapatnya ramai dan banyak jajanan, selain itu juga melakukan jalan kaki biar sehat. Motivasi remaja melakukan aktivitas jalan kaki adalah untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, dan juga karena sehat itu mahal makanya harus berolahraga walaupun hanya jalan kaki. Selain itu motivasi mereka juga karena banyak jajanan yang bisa dibeli. Motivasi orang dewasa melakukan aktivitas jalan kaki adalah untuk menjaga kebugaran tubuh, untuk <i>refreshing</i> , menyegarkan	Jalan kaki memiliki banyak manfaat bagi tubuh, terutama bagi kesehatan fisik. Dengan jalan kaki, seseorang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru, menjaga stamina dan metabolisme tubuhnya. Selain itu juga membuat badan tidak mudah lelah ketika beraktivitas sehari-hari. Bagi kesehatan mental, dengan jalan kaki bisa menimbulkan rasa senang dan gembira apabila dilakukan secara berkelompok atau bersama-sama dengan keluarga maupun teman-teman. Olahraga juga bisa digunakan untuk menghilangkan penat dan menyegarkan kembali pikiran agar bisa lebih <i>fresh</i> dan semangat ketika kembali beraktivitas. Bagi kehidupan
2	Tri Kartika Magelang 12 Tahun Pelajar			
3	Dava Potrobangsari 13 Tahun Pelajar			
4	Yanuar 17 Tahun Tidar Utama Pelajar			
5	Rizki Hanafi Mertoyudan 16 Tahun Pelajar			

Lanjutan Lampiran 9

6	Safitri 17 Tahun Tempuran Pelajar	maupun dengan teman-teman. Karena selain bisa berolahraga, pelaku juga bisa foto <i>selfie</i> dengan bebas.	pikiran, menghilangkan penat setelah seminggu sebelumnya sibuk bekerja. Selain itu juga untuk membuka wawasan anak tentang lingkungan olahraga dan juga untuk berkuliner. Motivasi lansia untuk melakukan aktivitas jalan kaki adalah untuk menjaga kebugaran dan stamina tubuh agar tidak mudah lelah, rekreasi bersama keluarga dan menikmati udara segar di pagi hari	sosial, jalan kaki bisa menjadi kegiatan yang positif untuk mengisi waktu luang di akhir pekan dan hari libur. Selain itu melakukan aktivitas olahraga juga bisa digunakan sebagai ajang untuk berkumpul bersama teman-teman komunitas.
7	Awang Bambang Potrobangsari 40 Tahun Swasta			
8	Hari Mertoyudan 33 Tahun Swasta			
9	Slamet Riyadi Mertoyudan 43 Tahun Swasta			
10	Sri Susanti Magelang 60 Tahun Swasta			
11	Radyowiknyo Magelang Tengah 69 Tahun Swasta			
12	Kamto Magelang 58 Tahun Swasta			

Lanjutan Lampiran 9

Sarana dan Prasarana	Kondisi Lingkungan	Fasilitas	Foto Kegiatan
<p>Sarana dan prasarana yang tersedia pagi pejalan kaki sudah cukup memadai, tersedia area khusus yang berbaur dengan pesepeda dan pedagang kaki lima.</p>	<p>Kondisi lingkungan sudah cukup baik, tidak banyak sampah yang berserakan. Tempatnya sejuk dan strategis karena berada di pusat kota. Sangat cocok untuk olahraga di pagi hari. Tidak ada kendaraan yang lalu lalang sehingga aman dan nyaman.</p>	<p>Fasilitas yang tersedia sudah cukup baik. Terdapat mushola, toilet dan tempat parkir yang luas. Terdapat fasilitas pendukung seperti <i>restock</i> yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat secara bebas.</p>	

Lanjutan Lampiran 9

2. Jogging

No	Pelaku Olahraga	Jenis Aktivitas	Motivasi	Kontribusi Olahraga
1	Ario Wicaksono 17 Tahun Banjarnegara Pelajar	Aktivitas olahraga <i>jogging</i> lebih banyak di dominasi oleh para remaja, meskipun ada beberapa orang dewasa yang melakukan olahraga <i>jogging</i> . <i>Jogging</i> merupakan olahraga yang cukup di gemari oleh masyarakat, hal ini terlihat dari cukup banyaknya pelaku olahraga <i>jogging</i> tersebut. Aktivitas olahraga ini dilakukan di area <i>jogging track</i> Lapangan Rindam IV Diponegoro.	Para pelaku aktivitas olahraga <i>jogging</i> memiliki motivasi yang beragam, antara lain untuk menjaga kebugaran tubuh agar tidak mudah lelah ketika beraktivitas, untuk menambah teman, dan mengisi waktu luang. Selain itu, ada beberapa yang memiliki motivasi agar bisa lolos ketika mengikuti seleksi TNI.	Olahraga <i>jogging</i> memiliki banyak kontribusi bagi kesehatan fisik, mental dan sosial seseorang. Bagi kesehatan fisik, olahraga <i>jogging</i> memiliki banyak manfaat antara lain untuk menjaga kebugaran jasmani, memperbaiki kardiovaskular, menjaga metabolisme tubuh dan memperkuat otot-otot kaki. Bagi kesehatan mental, olahraga <i>jogging</i> bermanfaat untuk menyegarkan pikiran, selain itu juga bisa menjadi media mengekspresikan diri melalui hal positif. Bagi kehidupan sosial, olahraga <i>jogging</i> dapat digunakan sebagai media untuk membentuk karakter seseorang dengan memanfaatkan olahraga sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang.
2	Zainul Mawahib 20 Tahun Candimulyo Pelajar			
3	Bayu 22 Tahun Secang Sales			

Lanjutan Lampiran 9

Sarana dan Prasarana	Kondisi Lingkungan	Fasilitas	Foto Kegiatan
<p>Sarana dan prasarana yang tersedia sudah cukup lengkap, terutama untuk aktivitas <i>jogging</i>. Disini tersedia area <i>jogging track</i> yang mengitari lapangan sepakbola. Terdapat juga beberapa fasilitas pendukung seperti <i>restock</i>.</p>	<p>Kebersihan lingkungan di area Rindam IV Diponegoro menurut pelaku olahraga rekreasi cukup bersih, karena setiap selesai kegiatan selalu ada petugas yang membersihkan lingkungan tersebut. Kondisi lingkungan yang bersih tentu akan mendukung kegiatan olahraga menjadi lebih sehat, selain tidak banyak sampah yang berserakan, polusi udara yang minim juga membuat olahraga semakin nyaman serta masyarakat tidak terganggu oleh aktivitas lalu-lalang kendaraan bermotor</p>	<p>Fasilitas yang tersedia di kompleks Rindam IV Diponegoro menurut masyarakat sudah lengkap, terdapat toilet, mushola, tempat sampah, tempat parkir yang luas, tempat berdagang yang rapi dan lain-lain. Masyarakat bisa secara bebas untuk mengakses fasilitas yang tersedia disana. Dengan tersedianya fasilitas yang memadai, akan membuat masyarakat menjadi lebih nyaman ketika melakukan aktivitas olahraga rekreasi.</p>	

Lanjutan Lampiran 9

3. Bersepeda

No	Pelaku Olahraga	Jenis Aktivitas	Motivasi	Kontribusi Olahraga
1	Suyatno 45 Tahun Mertoyudan TNI	Ada 13 orang yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda. Olahraga ini lebih banyak di dominasi oleh orang laki-laki dewasa, meskipun ada 1 atau 2 perempuan yang melakukan aktivitas bersepeda. Mulai dari umur 25 hingga 45 tahun. Aktivitas ini biasanya dilakukan di area luar kompleks Lapangan Rindam IV Diponegoro. Berbaur menjadi 1 dengan para pejalan kaki dan para pedagang kaki lima.	Motivasi pelaku olahraga bersepeda sangat beragam, antara lain untuk sekedar rekreasi dan menyegarkan pikiran setelah seminggu sebelumnya sibuk bekerja, selain itu juga untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima, dan juga mengenal kuliner di sekitar tempat kegiatan.	Olahraga bersepeda memiliki banyak kontribusi bagi kesehatan fisik, mental dan kehidupan sosial seseorang. Bagi fisik, bersepeda mampu menjaga kebugaran jantung, komposisi tubuh, fleksibilitas, ketahanan dan kekuatan otot. Bagi kesehatan mental, bersepeda bisa menimbulkan rasa senang jika dilakukan secara berkelompok dan bersama-sama. Bagi kehidupan sosial, bersepeda bisa menjadi aktivitas positif untuk mengisi waktu luang.
2	Dwi Agung 26 Tahun Mungkid Guru			
3	Agus Salim 26 Tahun Mungkid Swasta			

Lanjutan Lampiran 9


Sarana dan Prasarana	Kondisi Lingkungan	Fasilitas	Foto Kegiatan
<p>Sarana dan prasana yang tersedia untuk olahraga bersepeda cukup memadai, ada area khusus yang membaaur dengan para pejalan kaki dan para pedagang. Para pelaku bersepeda bisa memutari kompleks Rindam IV Diponegoro dengan aman dan nyaman.</p>	<p>Kondisi lingkungan di Kompleks Rindam IV Diponegoro sangat kondusif. Selain itu banyak pepohonan yang rindang sehingga membuat suasana menjadi sejuk. Kondisi kebersihan disini juga cukup terawat karena merupakan kompleks militer.</p>	<p>Tidak ada fasilitas khusus bagi pelaku olahraga bersepeda. Hanya terdapat area yang dikhususnya bagi pesepeda, tidak terdapat tempat parkir sepeda yang memadai. Fasilitas lain cukup lengkap, seperti toilet, mushola, tempat sampah, dan tempat parkir yang luas.</p>	

Lanjutan Lampiran 9

4. Senam Aerobik

No	Pelaku Olahraga	Jenis Aktivitas	Motivasi	Kontribusi Olahraga
1	Suhartati 60 Tahun Kota Magelang Pensiunan PNS	Kegiatan senam pagi di dominasi oleh perempuan berusia 25 – 60 tahun. Kegiatan ini memiliki banyak peserta, ada sekitar 40 peserta senam yang berasal dari Magelang dan sekitarnya. Kegiatan ini biasanya dimulai pukul 06.30 hingga 07.30 WIB	Motivasi para pelaku olahraga senam antara lain untuk menjaga kebugaran tubuh, menjalani kebiasaan hidup sehat, agar awet muda dengan melakukan olahraga, dan mengisi waktu luang setelah pensiun.	Senam memiliki kontribusi yang besar bagi kesehatan. Bagi kesehatan fisik, senam bisa membuat badan menjadi sehat dan bugar, menjaga berat badan, membuat jantung menjadi lebih sehat dan peredaran darah menjadi lancar apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh. Bagi kesehatan mental, senam juga akan membuat seseorang menjadi gembira karena alunan musiknya yang membuat bersemangat. Bagi kehidupan sosial, dengan adanya kegiatan senam ini masyarakat bisa saling berinteraksi sehingga seluruh elemen masyarakat bisa saling membaur.
2	Ita 42 Tahun Kota Magelang Wiraswasta			
3	Erni 45 Tahun Semarang Wiraswasta			

Lanjutan Lampiran 9

Sarana dan Prasarana	Kondisi Lingkungan	Fasilitas	Foto Kegiatan
<p>Sarana dan prasarana yang tersedia untuk kegiatan senam cukup memadai, ada halaman yang cukup luas yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat. Selain itu juga tersedia <i>sound system</i> yang menunjang kegiatan senam di lapangan.</p>	<p>Kondisi halaman cukup luas, disekitarnya ada pepohonan yang membuat suasana menjadi sejuk dan tidak panas. Halaman terbuat dari paving yang rata dan bersih.</p>	<p>Fasilitas yang tersedia sangat memadai, terdapat mushola, toilet, tempat sampah dan halaman parkir yang luas. Kondisinya juga cukup terawat dengan baik sehingga bisa digunakan oleh masyarakat secara umum.</p>	

Sumber: Dokumen Penelitian 2019

Lampiran 10

DAFTAR INFORMAN PENELITIAN

No	Nama	Umur (Thn)	Aktivitas	Pekerjaan	Alamat
1	Rini	12	Jalan Kaki	Pelajar	Gelangan
2	Tri Kartika	12	Jalan Kaki	Pelajar	Gelangan
3	Dava	13	Jalan Kaki	Pelajar	Potrobangsari
4	Yanuar	17	Jalan Kaki	Pelajar	Tidar Utama
5	Rizki Hanafi	16	Jalan Kaki	Pelajar	Mertoyudan
6	Safitri	17	Jalan Kaki	Pelajar	Tempuran
7	Awang Bambang	49	Jalan Kaki	Wiraswasta	Potrobangsari
8	Hari	33	Jalan Kaki	Wiraswasta	Mertoyudan
9	Slamet Riyadi	43	Jalan Kaki	Wiraswasta	Mertoyudan
10	Sri Susanti	28	Jalan Kaki	Wiraswasta	Magelang Tengah
11	Kamto	58	Jalan Kaki	TNI	Magelang
12	Ario Wicaksono	17	<i>Jogging</i>	Pelajar	Banjarnegara
13	Zainul Mawahib	18	<i>Jogging</i>	Pelajar	Candimulyo
14	Bayu	22	<i>Jogging</i>	Sales	Secang
15	Suyatno	55	Bersepeda	TNI	Mertoyudan
16	Dwi Agung	26	Bersepeda	Guru	Mungkid
17	Agus Salim	26	Bersepeda	Wiraswasta	Mungkid
18	Suhartati	60	Senam Aerobik	Pensiunan PNS	Jurangombo, Kota Magelang
19	Ita	42	Senam Aerobik	Wiraswasta	Kramat, Kota Magelang
20	Erni	45	Senam Aerobik	Wiraswasta	Semarang

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Aktivitas Olahraga Jalan Kaki



Gambar 2. Aktivitas Olahraga Jalan Kaki



Gambar 3. Aktivitas Olahraga Jalan Kaki

Lanjutan Lampiran 11

Gambar 4. Aktivitas Olahraga *Jogging*Gambar 5. Aktivitas Olahraga *Jogging*Gambar 6. Aktivitas Olahraga *Jogging*

Lanjutan Lampiran 11



Gambar 7. Aktivitas Olahraga Bersepeda



Gambar 8. Aktivitas Olahraga Bersepeda



Gambar 9. Aktivitas Olahraga Bersepeda

Lanjutan Lampiran 11



Gambar 10. Aktivitas Olahraga Senam Aerobik



Gambar 11. Aktivitas Olahraga Senam Aerobik



Gambar 12. Aktivitas Olahraga Senam Aerobik

Lanjutan Lampiran 11



Gambar 13. Halaman Untuk Senam



Gambar 14. Kondisi Lingkungan



Gambar 15. Halaman Parkir yang Luas